

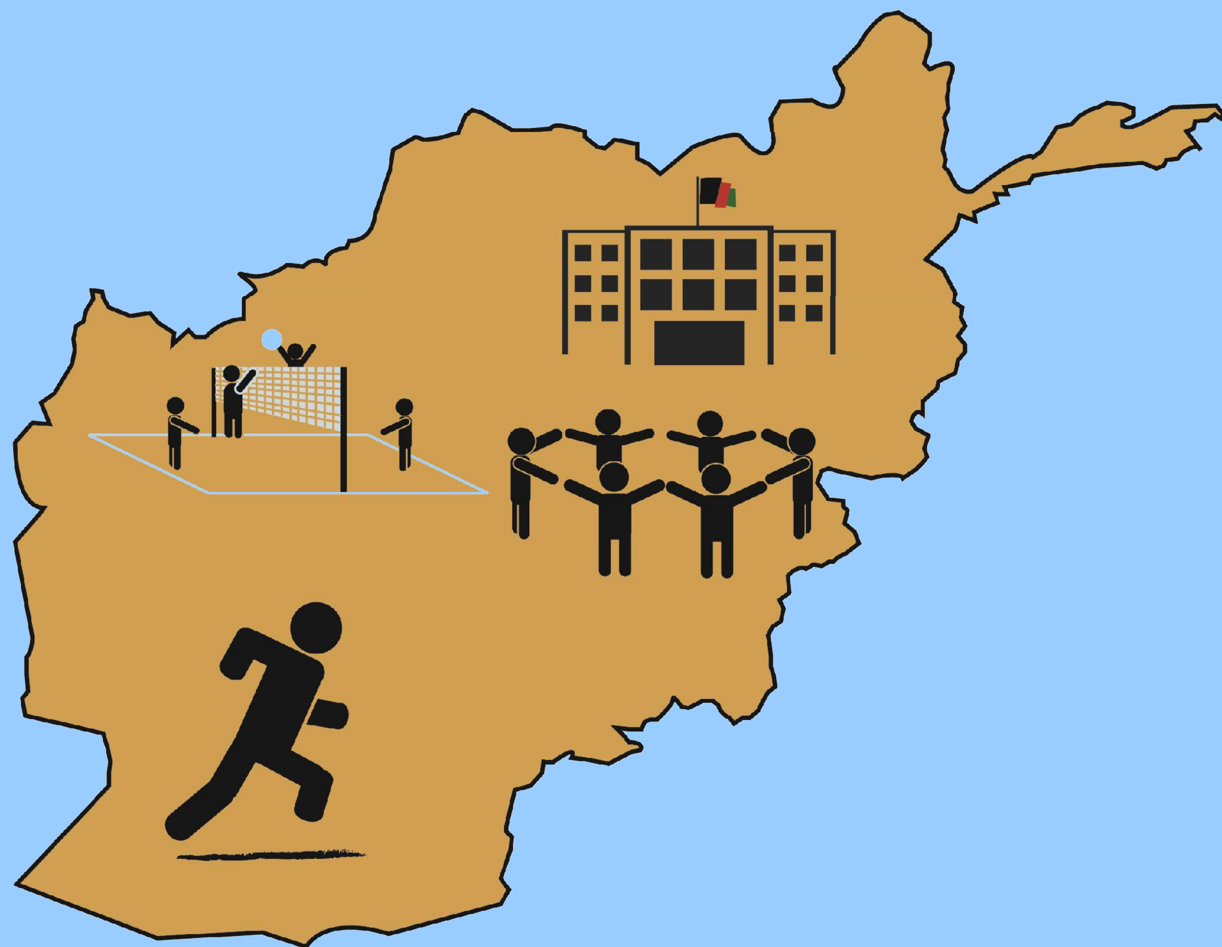
د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او د
ښوونکو د روزنې معینیت
د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي
کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې لارښود

لومړی، دوهم او دریم ټولګی



د چاپ کال: ۱۳۹۳ هـ ش.



روغ عقل په روغ بدن کې وي



د پوهنې وزارت

د تعلیمي نصاب او د ښوونکو د

روزنې معینیت

د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي

کتابونو د تالیف لوی ریاست

د ښوونکي کتاب

د بدني روزنې لارښود

لومړی، دویم او دریم ټولگی

د چاپ کال: ۱۳۹۳ هــ. ش.

لیکوالان:

- پوهاند دوکتور غلام قادر غفوري د بدني روزنې د پوهنځي استاد.
- پوهندوی غلام سخي محمدي د بدني روزنې د پوهنځي استاد.

علمي او مسلکي ایډیټ:

- داکټر عبدالعزیز بهبود د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو دتالیف ریاست د بدنی روزنی د دیپارتمنت مسؤول
- مؤلف محمد آصف ولیزاد د تعلیمي نصاب د پراختیا ریاست علمي غړی.
- پوهنمل شاغاسي زرمتی د ښوونکي د روزنې د لوی ریاست د علمي بورد غړی.
- ماري جان زماني د فردوسي لیسې د بدني روزنې ښوونکی
- عبدالخلیل عظیمي داستاد بیتاب لیسې د بدني روزنې ښوونکی
- ناهید جان یوسفي د ملکه ثریا لیسې دبدني روزنې ښوونکي
- فریدون میرزایار د پوهنې وزارت د بدني روزنې ریاست علمي او مسلکي غړی
- عبدالرحمن شهباز دپوهنې وزارت دبدني روزنې ریاست علمي او مسلکې غړی
- عبدالباطن د هالند وارچایلد د اړیکو هماهنګ کوونکی

د ژبې ایډیټ:

- د مؤلف مرستیال محمد سهراب دیدار مملە وال د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف ریاست د پښتو ژبې او ادبیاتو د دیپارتمنت علمي او مسلکي غړی

دیني، سیاسي او کلتوري کمیته:

- حبیب الله راحل د پوهنې وزارت سلاکار د تعلیمي نصاب د پراختیا په ریاست کې.
- مولوي عبدالصبور عربي.

د څارنې کمیته:

- دکتور اسدالله محقق د تعلیمي نصاب او د ښوونکو د روزنې معین
- دکتور شیر علي ظریفي د تعلیمي نصاب د پراختیا د پروژې مسؤول
- سرمؤلف عبدالظاهر ګلستاني د تعلیمي نصاب د پراختیا او درسي کتابونو د تالیف لوی رئیس.

کمپوز او ډیزاین: **حمیدالله غفاري، حمید کریمی او صفت الله مومند**

بسم الله الرحمن الرحيم



ملي سرود

دا وطن افغانستان دی — دا عزت د هر افغان دی

کور د سولې کور د تورې — هر بچی یې قهرمان دی

دا وطن د ټولو کور دی — د بلوڅو د ازبکو

د پښتون او هزاره وو — د ترکمنو د تاجکو

ورسره عرب، ګوجر دي — پامیریان، نورستانیان

براهوي دي، قزلباش دي — هم ایماق، هم پشه یان

دا هیواد به تل ځلیږي — لکه لمر پر شنه آسمان

په سینه کې د آسیا به — لکه زړه وي جاویدان

نوم د حق مو دی رهبر — وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحيم

د پوهنې د وزیر پیغام

ګرانو استادانو او ښوونکو،

ښوونه او روزنه د هر هېواد د پراختیا او پرمختګ بنسټ جوړوي. تعلیمي نصاب د ښوونې او روزنې مهم توکی دی چې د علمي پرمختګ او ټولنې د اړتیاوو له مخې چمتوکیږي. څرګنده ده چې علمي پرمختګ او ټولنیزې اړتیاوې تل د بدلون په حال کې وي. له دې امله لازمه ده چې تعلیمي نصاب هم د وخت له غوښتنوسره سم علمي او رغنده پراختیا ومومي. البته نه ښايي چې تعلیمي نصاب د سیاسي بدلونونو او د اشخاصو د نظریو او هیلو تابع شي.

د ښوونکی د لارښود داکتاب چې نن ستاسو په لاس کې دی، پر همدې بنسټ چمتو اوترتیب شوی دی. د تدریس د نویو میتودنو له مخې فعالیتونه او معلوماتي مواد په کې ورزیات شوي دي چې په ډاډ سره به د زده کړې په بهیر کې د زده‌کوونکو د فعال ساتلو لپاره ګټور او اغېزمن وي.

هیله من یم د دې کتاب منځپانګه، چې د فعالې زده کړې د میتودونو د کارولو له لارې تالیف او چمتو شوې، ستاسو درنو استادانو د ګټې وړ وګرځي. له فرصت څخه په استفادې د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه غوښتنه کیږي د خپلو لوڼو او زامنو په باکیفیته ښوونه او روزنه کې پرله پسې مرسته وکړي چې په دې توګه د پوهنې د نظام موخې او هیلې ترسره شي او ځوان نسل او هېواد ته ښې پایلې او بریاوې ور په برخه کړي.

زموږ ګران استادان او ښوونکي د تعلیمي نصاب په رغنده پلي کولو کې ستره دنده او دروند مسؤولیت لري.

د پوهنې وزارت تل زیار کاږي چې د پوهنې تعلیمي نصاب د اسلام د سپېڅلي دین له بنسټونو او ارزښتونو، د ټولنې د څرګندو اړتیاوو، ملي ګټو او وطنپالنې له روحیې او د ساینس او تکنالوژۍ له نوو علمي معیارونو سره سم پراختیا ومومي.

ددې سترې ملي موخې د تر لاسه کولو لپاره د هېواد له ټولو علمي شخصیتونو، د ښوونې او روزنې له پوهانو او د زده‌کوونکو له میندو او پلرونو څخه هیله لرم چې د خپلو نظریو او رغنده ګټورو وړاندیزونو له لار ې زموږ له مؤلفانو سره د درسي او د ښوونکي د لارښود دکتابونو په لا ښه تالیف کې مرسته وکړي.

له ټولو هغو پوهانو څخه، چې ددې کتاب په چمتو کولو او ترتیب کې یې برخه اخیستې او همدارنګه له ملي او نړیوالو درنو موسسو او نورو ملګرو هېوادونو څخه، چې د نوي تعلیمي نصاب په چمتو کولو او تدوین او د درسي او د ښوونکي د لارښود کتابونو په چاپ او وېش کې یې مادي یا معنوي مرسته کړې ده، مننه او درناوی کوم او د لا نورو مرستو هیله یې لرم.

ومن الله التوفیق

فاروق وردک

د افغانستان د اسلامي جمهوریت د پوهنې وزیر

فهرست

عنوان **صفحه**

سریزه

په ابتدايي ټولګيوکې د زده‌کوونکو د جسمي او روغتيايي ودې لپاره بدني روزنه يوه مهمه برخه ده او هغوی د ټولنيز ژوندانه ورځنيو چارو ته تياروي. انسان په پوهه او بشپړه **روغتيا** سره په ټولنه کې د خدمت مصدر ګرځيدای شي . له دې امله بدني روزنه له ځانګړي ارزښت څخه برخمنه ده.

که څه هم زموږ ګران هېواد ته د جګړو په کلونو کې د ټولنيز، اقتصادي، فرهنګي او تعليمي ژوندانه په بيلابېلو برخو او په تيره بيا د ښوونې او روزنې په برخه کې منفي اغېزې رامنځته شوي دي چې موږ نوموړې اغېزې اوس په هېواد کې ليدلی شو.

له خدای(ج) څخه شکر کوو چې د ګران هېواد د پوهنې په پروګرام کې د بدني روزنې پروګرام ځا نګړی ځای پيدا کړ چې زده‌کوونکي اوس د خپلې روغتيا لپاره له بدني روزنې سره ځانګړي مينه لري.

دغه کتاب چې د هالند د وارچايلد موسسې په مالي او تخنيکي مرسته چاپ ته تيار شوی دی، چې په راتلونکي وخت کې به دغه لړی تر دولسم تولګي پورې دوام ولري چې ددغه پروګرام له مرسته کوونکو څخه مننه کوو.

.له مسلکي پوهانو څخه په درناوي سره هيله کيږي چې له موږ سره د کتاب په تاليف کې د خپلو ګټورو نظريو او پيشنهادونو په وړاندي کولو سره مرسته وکړي. په پای کې د بدني روزنې له ښوونکو څخه هيله لرو چې د هېواد د ماشومانو او تنکيو ځوانانو د ښوونې او روزنې په برخه کې د عالي هدفونو د پرمختګ لپا ره د نوي تعليمي ميتود له اصولو سره سم پوره زيار وګالي.

بدني روزنه د زده‌کوونکو د روغتيا، توانايي او فکري ودې لپاره مهمه او ارزښتناکه بلل شوې ده.

د کيفيت لرونکي بدني روزنې په لوستونو کې د زده‌کوونکو پاملرنه يو اړين کار دی. ددغې موخې له مخې د پوهنې له ټولو زده‌کونکو څخه هيله کيږي چې په فزيکي تمرينونو کې لکه څنګه چې لازمه ده فعاله ونډه واخلي او هغه سرته ورسوي.

دغه راز د زده‌کوونکو د جسمي، فکري، اخلاقي قوې او عملي کارونو د ودې لپاره د بدني روزنې د مضمون د پروګرام په يو کولو کې د بدني روزنې د ښوونکو رول ډېر مهم او ارزښتناک بلل کيږي.

ځکه د ښوونې او روزنې د زده کړې په سيستم کې د بدني روزنې مضمون اړين بلل شوی دی

په لومړي ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون هدفونه (موخې)

۱– د زده‌کوونکو فزیکي وده او روغتیا.

۲– د منډې، قدم وهلو، ټوپ کولو، د نېغ درېدلوسرته رسول او پیاوړتیا او د هغوی د استعدادونو وده.

۳– د با کیفیته ورزشي حرکتونو زده‌کړه.

۴– د بیلابېلو حرکتونو په سرته رسولو کې د بدن د توازن ساتل.

۵– د روغتیا پیاوړتیا، فعاله زده‌کړه، ورځنۍ رژیم، سم تنفس او د روغتیا ساتنه.

٦– د اخلاقي خصوصیاتو او ټولنیزو چلندونو روزنه.

۷– د بدني روزنې له درسونو سره د زده‌کوونکود پاملرنې رامنځته کول.

په لومړي ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون اساسي بنه داده:

نظري معلومات، جمناستکي تمرینونه، خفیف اتلتیک، (حرکي او دودیزې لوبې)، چې له دې جملې څخه حرکي لوبې عمده او ارزښتناکه برخه بلل کیږي.

ځکه چې بیلابیل حرکتونه لکه رفتار، منډه، جمپ، پرتاب (اچول) چې د جمناستک او اتلتیک په څېر برخو کې شامل او زده کیږي، په حرکي لوبو کې هم شامل دي.

په ښوونځیو کې د شرایطو له مخې که چیرې د اکروباتیکي تمرینونو سرته رسول امکان ونه لري، د بدني روزنې ښوونکی کولای شي چې له ټولګي څخه بهر په پاکه فضا کې نور جمناستکي اتلتیکي تمرینونه او یا حرکي لوبې سرته ورسوي.

بدني روزنه باید د ښوونځیو د مهـــال ویش له مخې عملي شي.

تعلیمي پلان او ددرسي ساعتونو مهـــال ویش د بدني روزنې د ښوونکي کار بلل کیږي.

پدې سربېره چې فزیکي تمرینونه په بدني روزنه کې تکراریږي، نوي تمرینونه هم زده کیږي. د بدني روزنې مضمون د کـــال په بیلابېلو موسمونو کې د تمرینونودسرته رسولو له نظره ځانګړي شرایط غواړي، له دې امله ټول تمرینونه یو په بل پسې عملي کیږي. د بدني روزنې ښوونکي ته لازمه ده چې د بدني روزنې درسي پلان د کـــال د موسم له مخې جوړ کړي.

د حفظ الصحې شرایط، د چاپېریال د تودوخېدرجه، د تمرین له وسایلو څخه ګټه اخیستنه، دا ټول د زده‌کوونکو په رواني حالت او دغه راز فزیکي تمرینونه د بدن په اورګانیزم باندې اغېزه کوي.

کله چې د بدني روزنې درس ورکول کیږي، باید وروستي درسونه تکرار شي. ښوونکی د اساسي تمرینونو په ور زده کولو کې له مقدماتي او مرستندویو تمرینونو څخه هم استفاده کولای شي.

هغه تمرینونه چې د نېغ او سم قامت د ودې لپاره په بدني روزنه کې سرته رسیږي کافي نه دي، بلکې ښاغلی ښوونکی دې په نورو ساعتونو کې هم ورته پاملرنه وکړي.

د بدني روزنې ښوونکی باید پاملرنه وکړي چې زده‌کوونکي زیات متحرک، الستیک (نرم او ملایم) دي، ژر ستومانه کیږي اوژربېرته خپل قوت تر لاسه کوي، له دې امله د تمرینونو حجم باید زیات او دروند نه وي.

د ښوونې او روزنې د موخو له مخې باید د زده‌کوونکود ودې او د جسمي انحرافاتود له منځه وړلو لپا ره پاملرنه وشي چې پدې برخه کې له اختصاصي تمرینونو څخه ګټه اخیستلی شو. فزیکي تمرینونه باید په داسې فضا کې سرته ورسیږي چې تودوخه له ۱۲ درجو څخه لږ او له ۳۲ درجو څخه زیاته نه وي. که چیرې په هوا کې بدلون راشي په داسې ځای کې دې تمرین سرته ورسیږي چې سیوري وي او یا دا چې صالون وي او د حرارت درجه مساعده وي. د بدني روزنې درسونه له زده‌کوونکو څخه غواړي چې تل پاک لباس واغوندي. په پاکۍ کې شخص او چاپېریال فعاله ونډه لري او د هرې دورې په پای کې وارزول شي.

د ماشوم حقوق

د انسا ن ژوند له زیږیدنې څخه پیلیږي اوله هماغه پیل څخه دحقوقو درلودونکی دی.
له دې امله چې په خپل ژوندانه کې له ستونزو سره مخ نشي او په ژوندانه کې بریالی وي لازمه ده چې له هماغه کوچنیوالي څخه دکورنۍ، ښوونځي او دولت له خوا ورته حقوق ور کړل شي چې د خپلو حقوقو په راوړلو سره د کورنۍ او ټولنې د خدمت وړ وګرزي. ماشوم د خپلې کورنۍ اوټولنې په غیږ کې د ژوندکولو، خوراک، لباس، جسمي اورواني روغتیا، دزده‌کړې اوپالنې، جسمي اوذهني انکشاف حق لري.
ماشوم باید د هر ډول تو‌پیر، زور اوفشارڅخه وساتل شي، اوپه یوه ارامه فضا کې ژوند وکړی اوورووزل شي.
ځکه چې ننۍ ماشوم دراتلونکې ټولنې جوړوونکی دی اوستر مسوولیتونه ورته سپارل کیږي.
نن سبا په ټوله نړۍ کې په تیره بیا د دریمې نړۍ په هېوادونوکې ماشومان اوتنکي ځوانان له حقوقوڅخه بي برخې دي اوله زیاتومشکلاتوسره مخ دي چې د هغوی په روح اوروان باندې یې ناوړه اغېزې کړي دي. په اوږدو کلونوکې د ماشومانوحقوقوته پاملرنه نه ده شوې او اوس هم په بیلابېلوبڼو د هغوی حقوق تر پښولاندی کیږي.
خوله نیکه مرغه نن د کورنیو، نړیوالې ټولنې اودولتونو له خوا دماشوم حقوقو ته توجه شوي ده. ملګرو ملتونو د ماشوم د حقوقود تامین لپاره په ۴۱ مادوکې قانون تصویب کړ اوهر هېوادیې مکلف کړی دی چې د ماشوم ژوند او د هغه جسمي اوروحي انکشاف ته پام وکړي.
پدې قانون کې له ۱۸ کلنۍ څخه د کم عمر درلودونکي ماشوم بلل کیږي. د هغوی د جسمي اوروحي ودې اوانکشاف لپاره کورنۍ اودولتونه موظف شوي دي.پدې کنوانسیون کې غوښتنه شوې ده چې د ماشوم د حقوقود تامین لپاره عملي ګامونه پورته شي. د کنوانسیون په هره ماده کې د ماشوم حقه حقوقو ته پام شوی دی چې دلته یې څو مادې راوړو:
دویمه ماده: د توپیر مخنیوی: په دې کنوانسیون کې حقوق له توپیر پرته په ټولو ماشومانو پورې اړه لري اودولتونه باید د هرډول توپیر په مقابل کې د ماشومانو ملاتړ وکړي.
دریمه ماده: د ماشومانو ګټې: په هر اقدام کې بایدد ماشومانو ګټې په پام کې ونیول شي.که چیرې مور او پلار او د هغوی سرپرست ورته نظر نه کوي دولتونه باید له ماشومانوڅخه جدي څارنه اوملاتړ وکړي.
۲۷ ماده: هرماشوم حق لري د ژوندانه له داسې سطحې څخه برخمن شي چې دهغه د جسمي، ذهني، رواني او اجتماعي ودې ضمانت وکړي.

۳۱ ماده: دژوندانه سطحه: د هغه ماشوم حالت چې د دولت له خوا کورنۍ ته سپارل کیږي باید په کلکه ارزیابي شي.

له دې امله باید دماشومانوحقوقوته پاملرنه وشي. دولتونه باید د ماشومانولپاره د تفریح زمینه برابره کړي،ورزشي کلپونه او سالم تفریحي پروګرامونه جوړ کړي.د تلویزیون اوپروجکتور له لارې علمي اوورزشي فلمونه وښودل شي.دهغوی لپاره روغتیایي اسانتیاوې، تفریحي پارکونه اونورجوړشي..

(۱)د ماشومانو لپاره عدالت، دافغانستان د بشر دحقوقو دخپلواک کمیسون له خوا .

په افغانستان کې د ابتدايي دورې د بدني روزنې ځای

حرکت دماشوم د ودې لپاره محوري رول لري.دغه رول دودې په بيلابېلوبرخو لکه په عاطفي، حرکي اوحياتي وده کې موجود دی. که چيرې پروګرام په ښه ډول طرحه شي او د بدني روزنې په سا عتونوکې په صحيح شکل تدريس شي. نوپه رښتيني توګه به دماشومانو په هر اړخيزه وده کې مهم رول ولري. موږدبدني روزنې يوداسې پروګرام ته اړتيا لرو چې د ماشومانو دودې اوارتياوو په پوره کولوکې رول ولر ي.کيدای شي چې دغه هره اړخيزه وده د ټولنې د عادي خلکو لپاره څه معنا ونه لري،خو هغه کسان چې د ماشوم دودې له علم اوښوونې اوروزنې سره اشنايي ولري،دبدني روزنې په ټولګې کې به دغه واقعيت درک کړي.حرکتونه د ماشومانولپاره له محيط سره د تعامل او په شاوخوا کې خپلوحرکاتوته د ځواب ورکولو امکان برابروي.

معمولاً پلار اومور هلې ځلې کوي چې خپل ماشومان يې د کوچني والي دوره ډېره ژر تېره کړي. ددغو هدفونو د سرته رسولولپاره حاضر دي چې د هغوی لپاره ټول وسايل تا مين کړي او هغوی غواړي چې ماشومان يې دلويانو درفتار، منطق اومفاهمې له دنيا سر ه چې تراوسه د تکامل او ودې په برخه کې دهغو د منلو تياری نه لري، داخل کړي. بايد له دغو هڅو څخه لاس واخلو او اجازه ورکړو چې زموږ ماشومان ماشومتوب په بشپړه توګه درک کړي.

دژوند معنا اومفهوم حرکت دی. حرکت د ژوند اوژوندکولوپه معنا دی. زموږ ډېر پټ اوښکاره حرکتونه که څه هم نامحسوس وي،د حرکت په ښه ښکاره کيږي. بايد پوه شو چې په ابتدايي ښوونځيوکې بدني روزنه په ازاد شکل د لوبې اويا ددوو درسي ساعتونو ترمنځ د تنفس د ساعت حکم نه لري د بد ني روزنې د لوست ټولګی د ازمايښت حکم لر ي چې په هغه کې ماشوم د حرکتونو د زده‌کړې له مهمې دندې خبريږي اود حرکت له لارې په زده کړه بوخت کيږي.

دبدني روزنې د پروګرام اصلي هدفونه خوښې اوبوختيا نه ده کيداشي د خوښی اوبوختياهدف وي خو ښوونکی بايد داسې هدف ونه لري. خوښي، تفريح اوبوختيا د بدني روزنې د پروګرام يوه برخه ده چې فرعې هدف يې د ماشوم خوښي ده.

د بدني روزني هد فونه:

له لومړي ټولګي تر شپږم ټولګي پور ې ورزشي لوبې د ښوونکي په واک کې مناسب وسايل ورکوي. چې ټولنيز، پيژندګلويز،عاطفي او رواني موخې په کې ولټوي.

دزده کولواو ورزده کولو ميتودونه:

دبدني روزنې دزده کړې د دود يزو ميتونو تر منځ د تدريس دوديزو، مکاشفي او ترکيبي ميتودونو ته اشاره کولی شو چې د نورو زده کړو د نمونو او مثالونو په څېر دي چې بايد هغه د افرادو له بيلا بېلو شرايطوسره سم طراحي کړو.

۱- د دوديز تدريس ميتود:

دغه روش د مستقيمې زده کړې په ميتود باندې نومول شوی او د مهارتونو په زده‌کړه کې د وخت له پلوه ډېر اقتصاد ي ميتود دی. په دې ميتود کې ښوونکی د ماشومانو د زده کړ ې لپاره ټاکوونکی عامل بلل کيږي يا په بل عبارت ښوونکی دا معلوموي چې څه شی، څه ډول سر ته ورسيږي. وروسته له هغه مهارتي فعاليت چې بايد زده شي او هغه ښوونکی په اسانۍ سره تشريح کولای شي او د هغه حرکت په سم ډول ښودلی شي

۲- مکاشفي تدريس ميتود:

دغه ميتود غير مستقيم ميتود د ی چې د زده کړې له پلوه ماشومانو ته ډېر ګټور د ی . دغه ميتود نوی رامنځته شوی دی. دا داسې ميتود د ی چې ښوونکی يې د ماشوم د ودې په تناسب مطرح کوي هغوی پلټنې او د مسالې د حل د پيدا کولو لپاره هڅوي

ترکيبي تد ريس ميتود:

که چېرې دوديز او مکاشفي ميتودونه سره يو ځای شي او کار تري واخيستل شي ډېر ګټه لري په داسې شرايطو کې ماشومان له ځانګړو شرايطو څخه کار اخلي او له بلې خوا د مسئلې په حل باندې پيل کوي دبيلګې په توګه کله چې زده‌کوونکو دمهارت ښه او سم سرته رسول زده کړل د حلولو لپاره سوالونه مطرح کوي د بيلګې په توګه د واليبال دسرويس د وهلو په وخت کې له زده‌کړې وروسته د صحيح سرته رسولو په هکله پوښتنې کوي چې((توپ ته څه ډول څرخيدنه ورکوي))،يا ((توپ څومره پورته شي چې کلک او اغېزمن ګوزار لاندې راشي؟))

د ابتدايې د پنځم ټولګي په زده کوونکو کې له ترکيبي ميتودڅخه په اغېزمنه توګه کار اخيستلا ی شو ددغه ميتودښيګنې دادي:

- دا ميتود بيخي جدي نه د ی چې غيرحر فوي ښوونکي تر ې استفاده ونه شي کولای
- دماشومانو لپاره دنوښت اوتجربې امکان برابروي
- هغه پل د ی چې د دوديز ميتود اونوي تر منځ درز ډکوي
- زده کړه د غير رسمي زده‌کړې په لور وړي

په ابتدايي دوره کې دبدني روزنې د لوست د پروګرام هدفونه

دبدني روزنې لوست دغه قا بليت لري چې د تعليم ترڅنګ دحرکت له لارې د تعليم لپاره حرکت اغېزمن کيږي .اود بدني روزنې د لوست په پروګرامونو کې د نورو لوستونولپاره اغېزمنه مرسته کولا ی شي.

په دې څپرونه کې دزده کوونکو لپاره د ور زده کولو، زده کولو،دکتابونود لوستلو او د سلامتی د ساتلو په څېر موضوعات شامل دي.

د ارزش لټولو حرکتونه:

په ولاړحالت کې د بدني روزنې دپروګرام یوه مهمه برخه د(ولاړ)[1] او(حرکت)[2] حالت دی.پدې برخه کې د ابتدایي حرکتونوصحیح شکلونه (د حرکت الفبا)یعنې په لاره تلل،منډه کول خیز کول په خیز سره تلل او...تر بحث لاندې نیول کیږي او زده کوونکو ته اسانه لاره ور زده کیږي

په بیلابېلو ټولګیو کې د مطالبو لیک لړ په لاندې ډول دی:

نظري برخه:

لنډه تاریخچه، هدفونه، وظایف، روغتیایي مسایل، د تمرینونو د سرته رسولو قانون.

عملي برخه:

جمناستک، خفیف اتلتیک، حرکي او دودیزې لوبې.

نوټ:

۱– د حرکتونو ترمنځ هماهنګي او رابطه اړینه بلل کیږي.

۲– د تمرینونو هره برخه جلا جلا څیړل کیږي.

دندې:

۱. روغتیایي دندې.
۲. تربیوي دندې.
۳. د زده کړې تعلیم.

دندې:

په لومړي ټولګي کې جسمي تمرینونه:

- د لیکوترتیب او د اندامونو د ودې لپاره تمرینونه.
- د نظم او دسپلین رعایت او د ګروپونو ترمنځ د هماهنګی رامنځته کول.
- د حرکتونو د سرته رسولو د قانون رعایتول.
- د لنډو او اوږدو جمپونو، منډو، پرتابونو (اچولو) او نورو زده کړه.

---

۱ ساده حالت

۲ د حرکت په حال کې یا قدم وهل

تعليمي پلان

شماره	ټولګی	اول
	مضامين	د ساعتونو شمېر
۱	جمناستک	۱۰
۲	اتلتیک خفیفه	۸
۳	حرکي لوبې	۸
۴	دودیزې لوبې	٦

نوټ :

- د بدني روزنې د وسايلو په هره برخه کې يو نظري درس په پام کې نيول کيږي.
- د کـــال د هرې څلورمې تعليمي پلان په جلا توګه په پام کې نيول کيږي.
- دروغتيا او پاکوالي موضوعات په هر درس کې په جدي توګه په پام کې نيول کيږي.
- د حرکي لوبو په برخه کې د شرايطو په پام کې نيولو سره حرکي لوبې ټاکل کيږي او لوبې کېدای شي چې دوه يا درې ځلې د زده‌کوونکو په غوښتنه انتخاب او عملي شي.



ورزش دسولې پیغام راوړونکی دی

جمناستک

دلوستونوشمیره	۱۰
ټولگی	اول
نظري	۱
عملي	۹

د جمناستک په باره کې اجمالي نظر

عملي:

۱. د صف تمرینونه

۲. د گرزونو د تمرینونو سرته رسول

۳. د مارش ا و دریش سر ته رسول

۴. د وزن او آهنگ قومانده

۵. ا نکشا ف ورکوونکي عمومي تمرینونه

په بیلابیلا شرایطو کې رفتار، د پښـــو پونده، پنجه او نور (عادي رفتا ر).

٦. د ۲ په شمیره ترکیبي حرکتونه

۷. د۴ په شمیره تر کیبي حرکتونه

۸. په ولاړ حالت کې تعادلي حرکتونه

۹. د قوې د تعادل قوه

لومړی لوست

د جمناستک تاریخچه (د ورزشونو مور)

د بدني روزنې په سیستم کې جمناستک ارزښتناک مقام لري او د انسان د بدن او شخصیت په سالمه وده کې مرسته کوي. جمناستکي تمرینونه ددې لامل ګرځي چې انسان د هر ډول ټولنیزو اوګټورو اعمالو لپاره چمتوکړي. په نړۍ کې او سمهال له جمناستکي تمرینونوڅخه د ناروغانو د درملنې لپاره کار اخلي.

جمناستک د بدني روزنې له اساسي و سایلوڅخه شمیرل کیږي او د سپورت له نورو ډولونو سره مرسته کوي. جمناستک په مختلفو ډولونو ویشل شوی دی.

چې هر یو یې ځانګړې موخې، دندې او ځانګړي خاصیتونه لري. او سمهال په نړۍ کې میلیونونه تنکي ځوانان او زاړه له جمناستکي تمرینونو څخه ګټه تر لاسه کوي او زمونږ په هېواد کې هم خاص ا همیت لري.

لاسته راغلي اثار او تصویرونه ددې ګواهي ورکوي چې ترمیلاد ۴۰۰۰ کاله مخکې هم جمناستکي تمرینونو موجود وو چې په هند کې تنفسي جمناستک، په چین کې طبي او په مصر کې یې ورڅخه په مذهبي مراسمو کې ګټه تر لاسه کوله. په هغه وخت کې ټولو ورزشونوته جمناستک ویل کیده. د تاریخ په تېریدو او د ورزش د ډولونو د انکشاف له مخې په مختلفو نومونو د ورزش مستقل بین المللي ټولنې رامنځته شول.

د جمناستک ورزش پایه (بنیاد) او مور وبلل شوه.

جمناستک د (جمناس) gamnas له کلمې څخه چې د لغړ یا (لغړ هنر) په معنا دی، اخیستل شوی دی.

باستاني (لرغونو) یونا نیانو به په هغه وخت کې جمناستکي تمرینونه په لغړه په مخصوص جمنازیوم کې اجراء کول. یونان لومړنی هېواد و چې په ۷۷٦ قبل المیلا د کې یې جمناستک په منظمه توګه رامنځته کړ. او دا له هغه وخت سره مصادف و چې جمناستک په لومړي ځل ظهور وکړ. (هردویکوس) د یونان معروف حکیم د جمناستک له منظمو حرکاتو څخه د ناروغیو په درملنې کې کار اخیست.

یونانیانو به له جمناستک څخه د مختلفو مقصدونو لپاره کار اخیست. هغه تمرینونه چې د مسابقو د آمادهګیو لپاره به یې کارول د (اګونستیک) او هغه تمرینونه چې د جسماني عمومي انکشاف (ودې) لپاره یې ترې کار اخیست د جمنا ستیک په نامه یادول چې وروسته یې بیا ټولو بدني ورزشونوته جمناستک وایه. څرنګه چې له دې ورزش ځایونو څخه د بدني او روحي تقویت او د ناروغیو د معالجې لپاره ګټه اخیستل کیده، نوله همدې کبله به ورته د جسم او روح د زدهکړې ځای ویل کیده.

په ۱۹ مه پیړۍ کې د جمناستک انکشاف په درو برخو ویشل شوی دی:

۱- روغتیایي جمناستک: هغه ورزش دی چې د ناروغیو درملنه او د انسان د صحت پیاوړتیا څیړي (تحقیق یې کوي)

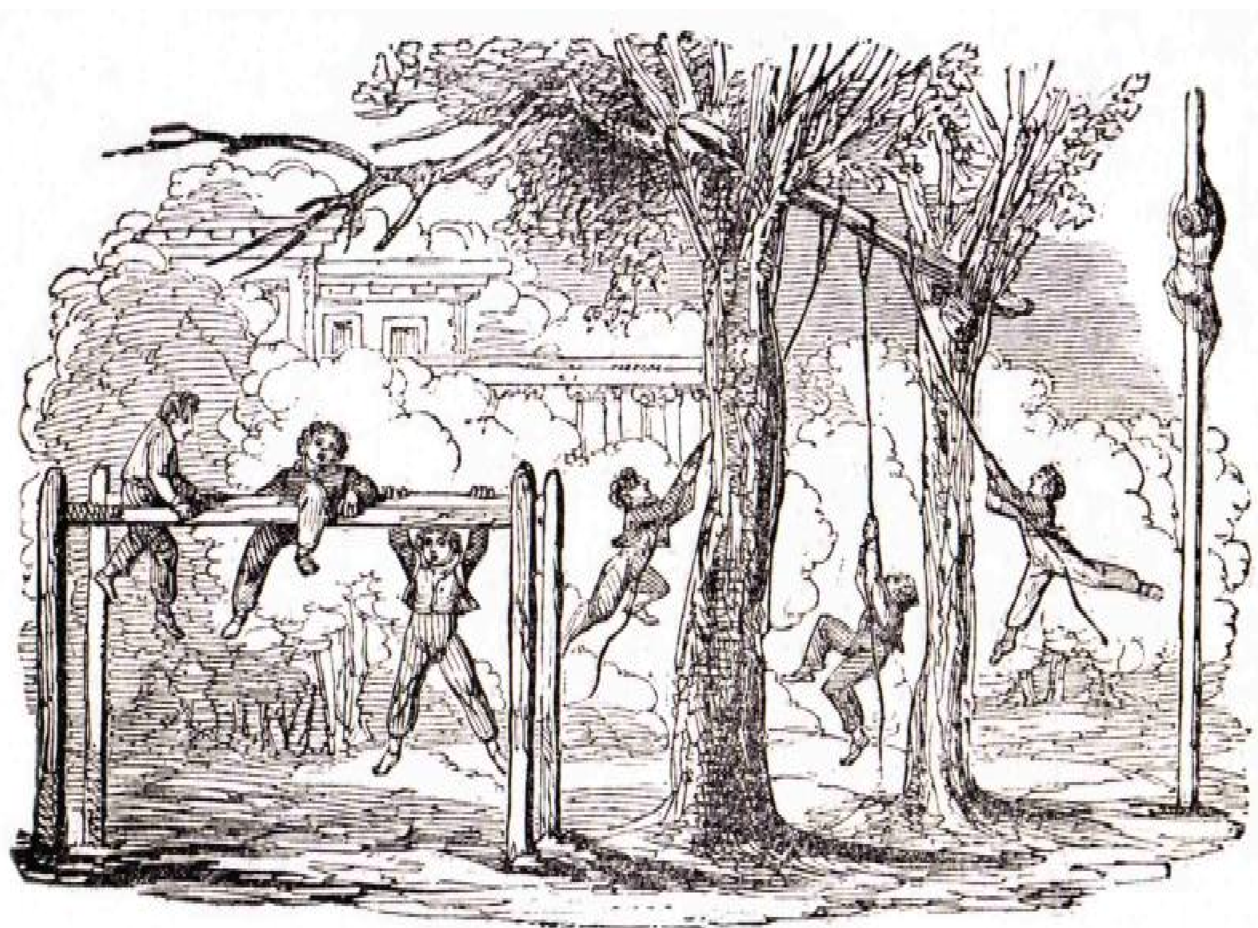
۲- اتلتیکي جمناستک: هغه ورزش دی چې له حرکتونو څخه یې د انسان د پیاوړتیا لپاره ګټه اخیستل کیږي.

۳- پوځي جمناستک: هغه ته وایي چې سرتیري له دښمنانو سره د مقابلې او جنګ لپاره ګټه ترې اخلي. د جمناستک لومړنۍ نړیوالې مسابقې (لوبې) په ۱۸٦۲م کال او د المپیا لومړنۍ نړیوالې لوبې (مسابقې) په ۱۹۲۸ م کال کې ترسره شوې.

له ارتیستي جمناستک (هنري سپورتي جمناستک) څخه زیاته گټه اخیستل کیږي.د نارینه وو لپاره ډاډول جمناستکي لوبې لکه:

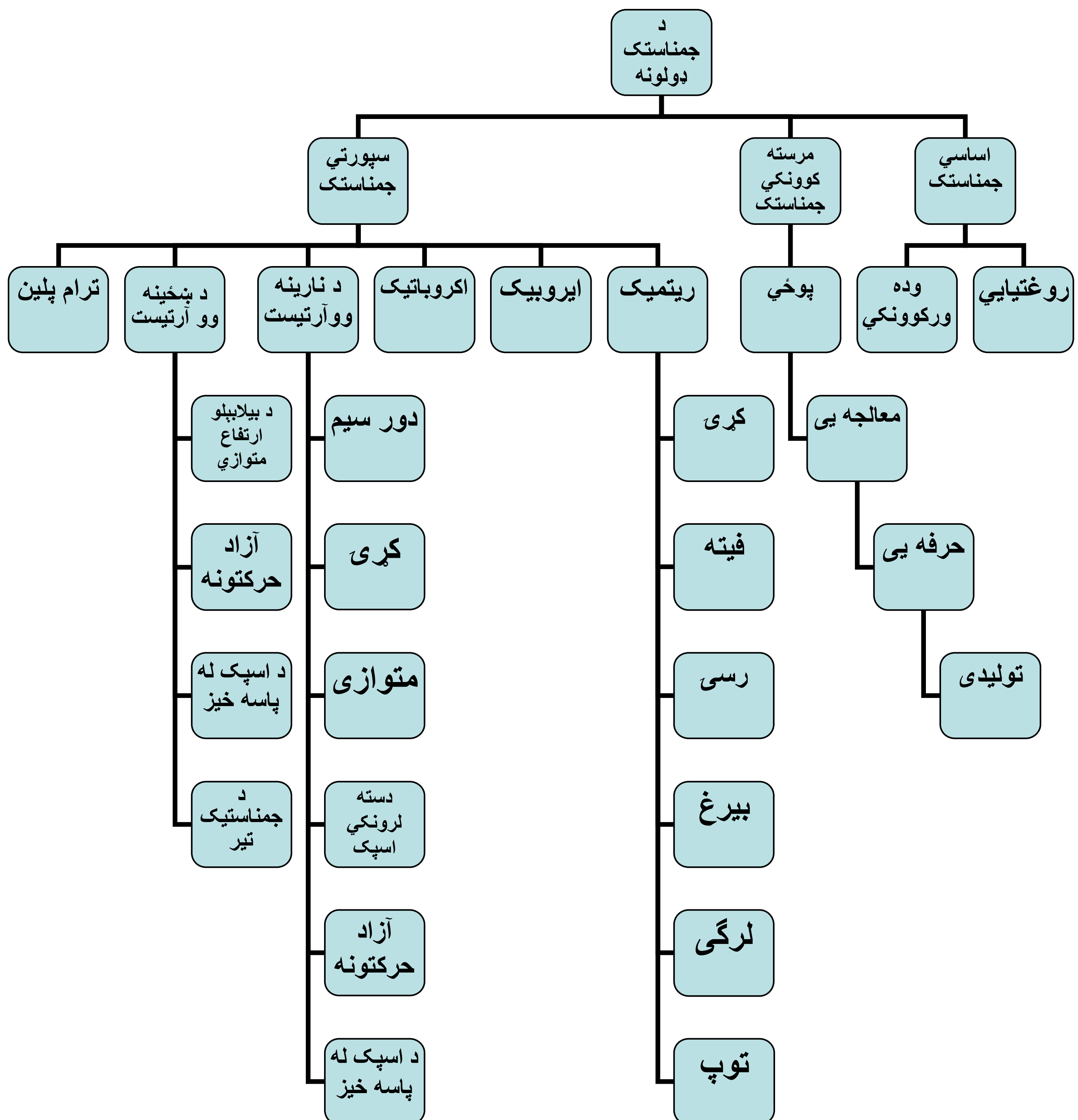
حلقه، سیم، ازاد متوازي حرکتونه، لاستی لرونکی اسپک، دټوپ (جمپ) وهلو تخته. همدارنگه د ښځو لپاره د بیلا بېلو ار تفاع گا نو متوازي، جمناستکي نیزه (تیر)، ازاد حرکتونه او د جمپ (ټوپ) تختې دي.

په اوسمهال کې د المان، امریکا، کوریا، جاپان چین هېوادونه په دغو مسابقاتو کې په لومړی لیکه کې دي



د پخواني جمناستک یو شکل

لومړی جدول – د جمنا ستیک ډولونه



نظري معلومات

هغه اساسي (بنيادي) ټکی چې ښوونکی يې بايد په لوست کې په پام کې ولري

– د تمرينونو له موخې سره اشنايي.

۲– دتمرين په وخت کې د سا (تنفس) ايستلو زده‌کړه.

۳– دسم قدوقامت د ساتلو لپاره مرسته او د تمرين انتخاب.

۴–دسهارني جمناستک د اهميت تو ضيح (روښانول) او د تمرين ټاکل.

۵– دورزش ارزښت او له بدني تمرينونو څخه ګټه اخيستل.

٦– د جامو او بدن د پاکۍ او نظافت ارزښت.

دبدني روزنې په لوست کې دې لاندې دندې (دجمناستک صفوف) په پام ونيول شي:

۱– په لړ وخت کې د جمناستکي تمرينونو د صفونو جوړول.

۲– دموزون قد وقامت لپاره د مناسبوتمرينونو ټاکل.

۳– دلوست په وخت کې په ځانګړي او ډله ييزه توګه د نظم او د سپلين زده کول او د لوست په وخت کې د قوانينو مراعاتول.

۴– دتګ او منډې پر وخت د حرکاتو قوانين رعايتول.

۵– دوضعيت د تعادل پروخت د حرکاتو د قوانينو رعايت

٦– دحرکاتو پر وخت د قوې تعادل

۷– زده کوونکوته د لوست د ساحې د پاکۍ او نظافت زده کړه ور کول

د واحد درسي پلان طرح

د (ترينر) معلم يا مربي لپاره اساسي ټکي

ددرسي پلان په جوړولوکې د لوست د موضوع موخه او مقصد ، دورزشکارانو د اماده ګۍ د سطحې کنترول او ويشل ، دموادو ټاکل – ميتود او تګ لارې ،د ښوونکي او زده کوونکي ارزونه د لاندې مشخصاتو سره سم جوړيږي او ښوونکی په پوره ډاډ سره درس ورکوي . د ټولو پلانونود تياريو پلان ته تسلسل ورکوي ، ښوونکی او زده کوونکی د لوست هدف ته رسوي . ښوونکی بايد د پلان موثريت د زده کوونکود زده کړې او يادګيری له مخې ارزيابي کړي .

اساسي محتوا:

دواحد درسي پلان په جوړولوکې اساسي ټکي:

ښوونکی باید د درسي واحد پلان د جوړولونه مخکې لاندې ټکي په پام کې ولري.

۱-د لوست موخه (مقصد یا مطلب)

ښوونکی باید پوه شي چې په آماده ګۍ (تیاری نیولو) کې چیرته ځم د موخې په لور که کوم بل لورته ؟
زیات ښوونکی د آماده ګۍ پلان په لنډه او عامه جمله پیلوي چې د لوست مطلب یا محتواشرحه کوي او وروسته د خاصو موضوعګانو او تمرینونو لست جوړوي. او دهغه له مخې خپلې درسي موخې لیکي. خو ښوونکی او زده کوونکي دواړه هغه وخت هدف ته درسیدو لپاره موثر وي چې زده کوونکي هغه څه عملاً ترسره کړي چې ښوونکی د لوست په پای کې ترې هیله لري

۲- د مهارت د سطحې تشخیص او یا د جمناستونو موقف

که چیرې ښوونکي له زده کوونکو سره مخکې کارنه وي کړی، نو لازمه ده چې د مهارتونو سطحه دغیر رسمي ازموینې په واسط ارزیابي کړي. تکره او تجربه کار ښوونکی دغه کار کوي چې پوه شي چې زده کوونکي د آماده ګۍ په کومه سطحه کې دي او له کوم ځای نه یې پیل کړي.

۳- د اماده ګۍ د طرزالعمل لپاره تدبیر اود تګلارې ټاکل

مخکنی سنجش ښوونکي ته وخت ورکوي چې د آماده ګۍ روشونه، میتودونه او مواد و ټاکي او دلوست د هرې موضوع لپاره کلنۍ پلان د فصلونو او درسي ساعتونو د تدریس لپاره ډول ډول اصول و ټاکي

۴- ایا ښوونکی او زده کوونکي دواړه د پلان هدف ته رسیدلي که نه ؟

لازمه ده چې د آماده ګۍ هر ډول پلان د تدابیر و او تدارکاتو لرونکی وي. هدفونه د رسیدوتر حد او اندازه پورې بر سي کړای شي. او د ارزیابۍ د ابرخه د زده کوونکو او ښوونکو د فعالیت او اجراآتو په ارزونه کې شامل ده.
دآماده ګۍ د واحد پلان اجزا په دې ډول دي:
هدفونه، مواد، وخت

دپلان د ټولو مهمو اجزاووپه پام کې نیولو سره د پلان هره یوه مرحله په لاندې توګه روښانه کیږي:

۱- موخه – یا موخې

ښه پلان هغه دی چې ښه هدف (موخه) ولري. که چیرې زموږ هدف د لوړې سطحې زده کړه وي یعنې په هغه کې فعالیتونه لکه: ښودل – مقایسه کول تشریح کول –

نوم اخیستل، تحلیل او تجربه کول، تسلسل او همغږي کول وي، زده کوونکي یې په همغه اندازه زده کوي. لدې کبله باید هڅه وشي چې ښه او مناسبه موخه د لوست په پلان کې راوستل شي چې د ښې او زیاتې زده‌کړې سبب او د زده کوونکو داستعداد درشد او ودې لاره هواره شي.

۲- مواد(توکي) یا وسایل

ښوونکی باید زیار و باسي چې په درسي پلان کې د موضوع مطابق مواد ځای کړي او ګټه اخیستل ترې واز موي چې د کار په وخت کې له ستونزو سره مخ نشي. کیدای شي یو شمیر مواد لکه د تصویرونوجوړول په همغه ساعت کې اجراء شي، خو ښوونکی باید د نوي درس د وړاندې کولو لپاره آماده ګي ولري.

۳- وخت

ښوونکی باید په پلان کې ددرسي ساعت او د زده کوونکو د زده کولو د سطحې مطابق د درس محتوا تقسیم کړي او زیات وخت دې د نوي درس وړاندې کولوته ورکړي.

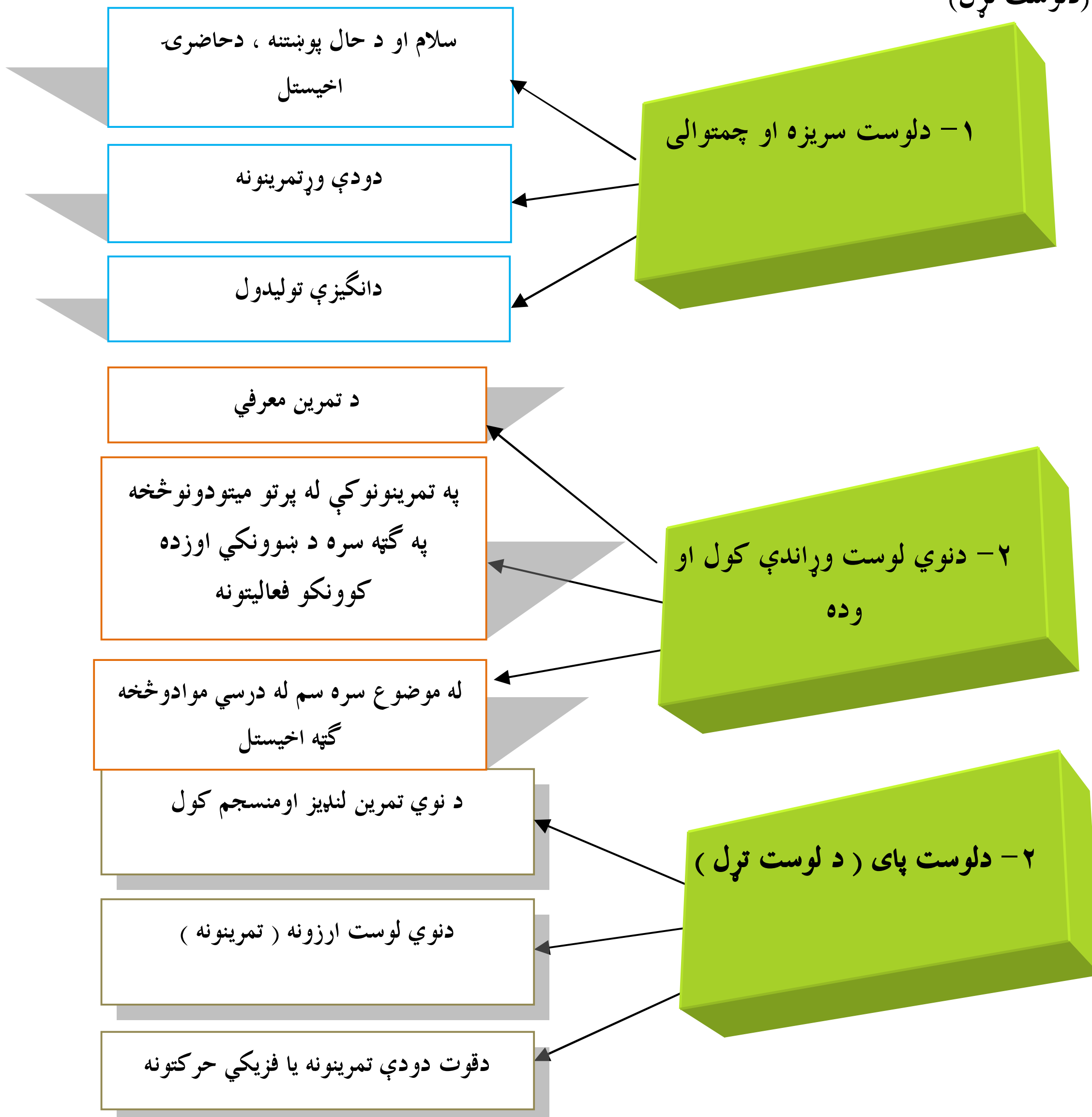
د عملي برخې ددرسي پلان پړاوونه

يو درسي پلان دغه پړاوونه لري:

١ – سريزه او چمتوالي

٢ – د نوي لوست وړاندې کو ل اووده

٣–د لوست پای (دلوست ترړل)



جسمي تياری:

جسمي تياری ديوه شخص په جسمي او حرکي روغتيا کې ټاکوونکی عامل بلل کيږي. ديوه شخص دجسماني او حرکي تياريو بيلابېلو خواووته په پام اړولوسره ويلای شو چې عمومي استقامتونه (قلبي – تنفسي) انعطاف منونکي،عضلاتي اوتوانايي په روغتيا کې ټاکوونکی رو ل لري او دغه راز نورې برخې هم په حرکي خواووکې اغېز لري.

دورزش لپاره خوراک اوصحت:

دغه برخه د ورزشي فعاليت تر څنگ د متعادل وزن دلاسته راوړلولپاره دلاسته راغلي او مصرفي انرژی ترمنځ له تعادل څخه خبرې کوي او په پای کې د ورزش اوخو راک د نږدې اړيکوپه برخه کې منطقي نتيجې ته پام اړوي.

د لوست ورکولو بېلګه

عادی رفتار

وخت: ۴۵ دقیقې

هدفونه:

۱ – زده‌کوونکي عادي رفتار زده کړي

۲ – عادي رفتار اجراء کړی شي

هدف ته د رسېدو مهم ټکي:

– زده‌کوونکي عادي رفتار اجرا کړي.

– د عادي رفتار په هکله لارښونې سرته ورسولی شي د صف بدلون او ترتیب زده کړي

د لوست میتود:

(تمثیل، په ګروپي شکل د تمرین اجراء کول).

نوي اصلاحات: (مارش)

د لوست مرستندویه توکي:

د لوست بهیر

وخت	د ښوونکي فعالیتونه	د زده‌کوونکو فعالیتونه
۱۵ دقیقې	❋ له احوال پوښتنې، د زده‌کوونکو له تنظیم وروسته له ځو زده‌کوونکو څخه وغواړئ چې خپلو ټولګیو الوته کورنۍ دنده تمثیل کړي. ❋ ښاغلی ښوونکی دې د تېر لوست د ځو پوښتنو په کولو سره ارزیابي کړي لکه: ۱_ څوک د جمناستک په باره کې څه ویلی شي؟ ۲_ څوک د جمناستک تمرینونه سرته رسولی شي.	_ څو زده‌کوونکي خپلو ټولګیوالو ته کورنۍ کار تمثیلوي. _ څو زده‌کوونکي لاسونه پورته کوي ځواب ورکوي.
۲۰ دقیقې	په زده‌کوونکو کې دې د انګیزې د رامنځته کولو لپاره لاندې پوښتنې وکړئ. په پلیو لارو باندې د قدم وهلو په وخت کې څه ډول په لاره ځئ؟ ښاغلی ښوونکی دې د عادي رفتار په هکله زیات ټینګار وکړي ودې وایي چې زمونږ د نن ورځې لوست د عادي رفتار په باره کې دی. فعالیتونه: (دبدن دتیارۍ لپاره تمرینونه) د وجود د نرمۍ لپاره تمرینونه د عمومي پلان له پانو څخه وټاکئ. زده‌کوونکي په منظمو ډولو وویشئ او په زده‌کوونکو باندې لاندې تمرینونه عملي کړئ. د عادي رفتار زده‌کړه: د حرکت شروع:	زده‌کوونکي فکر کوي او ځواب ورکوي (منلې وهو، ورو ځو، عادي رفتار کوو او... – زده کوونکي متوجه وي او د نرمۍ تمرینونه اجراء کوي. – زده‌کوونکي دغه تمرینونه په ګروپي ډول اجراء کوي. – زده‌کوونکي تمرین په ګروپي

	الف: رفتار په کینه ډېر ښه پیلیږي. ب: زده‌کوونکي د (۱–۲–۳) لارښوونې په ګروپونو کې د ښوونکي په مرسته اجراء کوي لس ځلي دغه تمرین سرته رسیږي.	او جوړه یې ډول اجراء کوي. په اهسته تمپ سره تمپ (په واحد وخت کې د تمرین سرعت ته ویل کېږي.
٦ دقیقې	احیاي مجدد(عادیتوب): د سترتیا د له منځه وړلو لپاره تمرینونه تنفس کول، راتلونکي درس ته د زده‌کوونکو متوجي کول او پدې برخه کې پوښتنې.	زده‌کوونکي په لارښونه عمل کوي.
۳ دقیقې	ارزونه: ښاغلی ښوونکی دې له زده‌کوونکو څخه د درس د زده کړې لپاره لاندې پوښتنې وکړي: ۱– څوک مارش اجراء کولای شي. ۲– څوک د مارش قومانده کولای شي. ۳– څوک صف بیا تړلی شي؟	زده کونکي لاسونه پورته کوي، بیلابیل ځوابونه وایي او عملاً یې اجراءکوي.
۱ دقیقه	**کورنی دنده:** ښوونکی دې زده‌کوونکو ته د ویل شوي درس په برخه کې کورنی دنده ورکړي.	زده‌کوونکي د ښوونکي لارښوونو ته غوږ نیسي.

په ورزش کې ځان ساتنه:

په ورزشي چاپیریال کې محیط،وسایل دلوبې په وخت کې سیال لوبغاړې اودغه راز د تمرین شرایط کیدای شي د ورزش کارانو روغتیا ته زیان ورسوي ددغو ټولو خواووپیژندل له زده کوونکي سره مرسته کوي چې بې خطره فعالیتونه سرته ورسوي. ددغو خواوو پیژندل په خپله له ښوونکي سره هم مرسته کوي چې د زده کوونکو روغتیا ته پام وکړي.

د ورزشي ځانګو پیژندل:

په ښوونځیو کې دبدني روزني اصلي رسالت د زده کوونکو روغتیا ده خو زده کوونکي باید له ورزشي ځانګو څخه خبر وي اودا کار دوه ګټې لري:

لومړی خو زده کوونکي له هغه ځانګو سره بلدیږي چې په هېواد کې دود دي. دویم دهغو زده کوونکوچې دورزش په برخه کې ښه هوش او فکر لري دتمرین په برخه کې د هغوی فکر ښه غوړیږي.

داسې شرایط را منځته کیږي چې د ځانګي تر ټاکنې د مخه دخپل جسمي حالت او مینې په هکله ګټور معلومات تر لاسه کړي یا په بل عبارت د ورزشي استعدادونود غوړیدنې په برخه کې له زده کوونکوسره په لارښوونه کې مرسته کوي.

دجمناستک صفوف (جمع نظام)

صف آرایی تمرینونه:

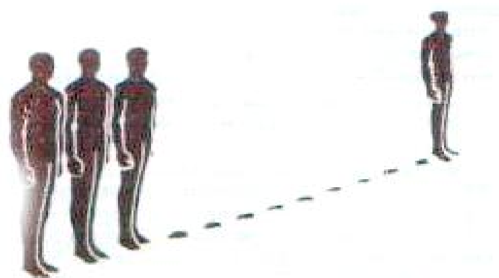
صف آرایي تمرینونه د زده کوونکو له هغواجتماعي او انفرادي تمرینونو څخه عبارت دي چې د صفونو په دننه اجراء کیږي. د صفونو په مرسته صف آرایي تمرینونه ټیم تنظیموي او دسپلین رامنځته کوي.

دویم لوست

صف ارایی فعالیتونه:

دصف تعریف: دډله ییزو فعالیتونه په برخه کې یو د بل په څنګ کې په یوه مستقیم خط باندې د زده کوونکو د موقع له نیولو څخه عبارت دی.

دجمع صف: هغه صف ته وایي چې د زده کوونکود اوږو تر منځ دیو ورغوي په اندازه او په کتار کې فاصیله له مخکې تن څخه د یو لاس په اندازه وي.



۱ شکل د صف حالت

خلاص صف: هغه صف دی چې د زده کوونکو تر منځ د ښوونکي له لارښوونې سره سم واټن ټاکل کیږي.

دریم لوست

صف آرایی فعالیتونه دلاندې قوماندې له مخي اجرا کیږي.

۱- قومانده: ودریږئ

په دې قومانده سره زده کوونکي د صف په شکل په یوه مستقیم خط یو د بل تر څنګ اساسي شکل (وضیعت اساس) ځانته نیسي.

۲- وضیعت اساس:

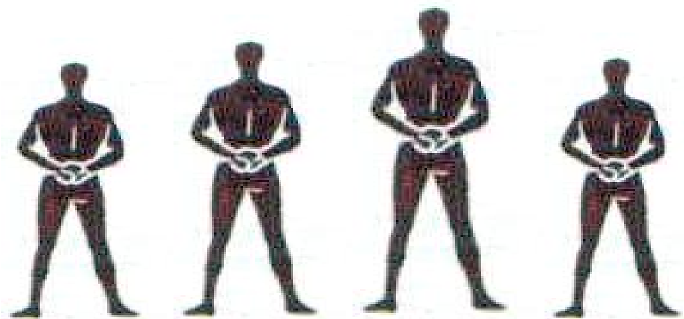
په داسې ډول چې د پښو پوندې له یو بل سره نښتې وي.ددواړو پنجوتر منځ یو پل مسافه وي،ورمیږونه شخ، خیټه لږ چنګه، سینه وتلې، لاسونه په عادي حالت ځوړند او غاړه عمود وي.



۲ شکل –اساس حالت

۳- ارام سی

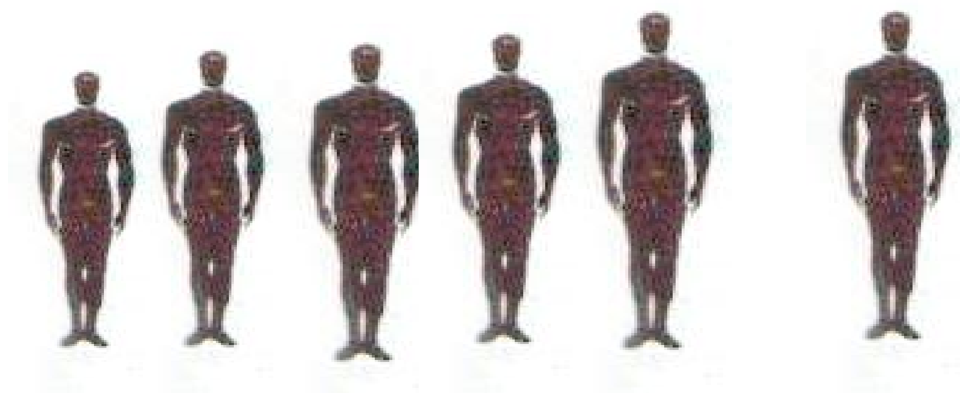
پدې قومانده سره زده کوونکي له حرکت پرته پښې د اوږو په اندازه خلاصوي .البته وزن په ښی او کیڼې پښې باندې زیات وي خو لږ څه قات وي، لاسونه شاته نیول کیږي په داسې ډول چې په کیڼ لاس ښی لاس کلک ونیسي.



دریم شکل آرام سی

۴- تیارسئ

پدې قومانده سره د زده کوونکو حرکت درېږي او د وضیعت اساس شکل ځانته نیسي.



۴ شکل د قد په اساس تیارسی

قومانده:

قومانده له دوو برخو څخه ترتیب شوي ده.

الف: خبر

ب: اجرا

د خبر او اجرا تر منځ له ۳ څخه تر ۴ دقیقو پورې وقفه موجودوي.

دریتم او تمب په پام کې نیولو سره اجرا کیږي.

څلورم لوست

جم نظام

نظام په یوه مستقیم خط باندې د بیلا بېلو ټیمونو یا زده کوونکو له ودریدلو او ځای په ځای کیدلو یا یو په بل پسې له ودریدلو څخه عبارت دی. پدې حالت کې د وړاندګورقومانده، د کیڼ خوا ګور، ښی خوا ګور قومانده ورکول کیږي.

۱- ګرزونه

دګرز تعریف: له یوه لورې څخه بل لورې ته د جبهې (وجود) ګرزولوته ګرز وایي.

ښی ګرز: له ښي لورې څخه د ۹۰ درجو زاویې په اندازه جهبی ته تغیر ورکول پداسې ډول چې د ښی پښې د پوندې او د کیڼې پښې له پنجې سره ۹۰ درجې زاویه جوړه شي او ورسره جوخت د تنې په ګرځولوسره حرکت وشي. او بیا کیڼه پښه له ښی سره یو ځای کیږي.

له کیڼ لورې څخه د ۹۰ درجو زاویې په اندازه جهبې ته (وجود) تغیر ورکوي پداسې ډول چې د کیڼې پښې د پوندې او دښی پښې له پنجې سره ۹۰ درجې زاویه جوړه شي او ورسره جوخت دتنې په ګرزولوسره حرکت وشي او بیا ښی پښه له کیڼې سره یو ځای کیږي.

شاګرز: له کیڼې خواڅخه د ۱۸۰ درجو په اندازه جهبې ته حرکت ورکول.

نیم کیڼ ګرز: د ۴۵ درجو زاویې په اندازه له کیڼ لورې څخه حرکت ورکول.

نیم ښی ګرز: د ۴۵ درجو زاویې په اندازه له ښي لورې څخه حرکت ورکول.



۵- شکل د مارش شکل

پنځم لوست

۲- دمارش قومانده:

پدې قومانده سره زده کوونکي له کیڼې پښې
څخه حرکت کوي



ددریش قومانده: زده کوونکي ددې قوماندې په اوریدوسره ځای پر ځای دریږي او حرکت نه کوي.

۳- ښی ګرز: په دې قوماندې سره ښي لورې ته مخ ګرځوي. یعنې ښي لورې ته خبر ورکوي.

۴- کیڼ ګرز: درفتار له حالته کیڼ لورې ته سمت ته تغیر ورکوي او د ۹۰ درجو زاویې په اندازه څرخیږي.

۵- شاګرز: زده کوونکي ددې قوماندې په اوریدو سره له کیڼ لورې د ۱۸۰ درجې زاویې په اندازه خپل لوري ته تغیر ورکوي او حرکت دوام لري.

شپږم لوست

وده ورکوونکي عمومي تمرينات

رفتارونه

الف: موزون قدم

ب: عادي قدم

موزون قدم تگ (رفتار) پداسې ډول چې پښې د کناټو له برخې څخه

مستقيمې له ځمکې څخه پورته کيږي. لاس په سينه د پښوپوندې د ۱۰-۱۵ سانتي متروپه اندازه له ځمکې نه پورته کيږي.

او د سينې د پنجې سر، کش وي.

۲دعادي قدم رفتار: ددې قدم توپير د موزون قدم نه په ازادى کې دى چې د پښې د سر پنجه په عادي حالت کې وي.

اووم لوست:

وده ورکوونکي عمومي ترکيبي حرکتونه

دA حرکت (دوه شميريزه)

۳- دلاسونو د اوږو د عضلاتو د قوي کيدلو په برخه کې د پياوړتيا لپاره وضعيت اساس نيول کيږي،لاسونه دوه لوريوته مستقيم او خلاص، په يوه شميره(۱) کې لاسونه پورته او په دويمه (۲) شميره لاسونه په لومړني حالت







۴- دسين د عضلاتو د قوي کيدو لپاره وضعيت اساس غوره کول. لاسونه تر ملا د (۱) په شميره مخکې خواته د خيټې له لوري ټيټيدل په داسې ډول چې ۹۰ درجې زاويه جوړه کړي.







اساسي شکل ۱- شکل ۲ شکل

۵- د پښو د ورون د عضلاتو د قوي کيدو لپاره وضعيت غوره کول .لاسونه مخکې خواته موازي، مستقيم. د(۱) په شميره د زنگنونو له برخې څخه نيمه ناسته. د (۲) په شميره کې بيا لومړني حالت ته تلل.







۳ -اساسي شکل ۱- شکل ۲-شکل

اتم لوست

B– حرکتونه (څلورشمیریز)

۱ – وضعیت اساسی په داسې ډول چې د (۱) په شمیرې سره چې د کیڼ لاس پنجې د اوږو پر سر وي. د (۲) په شمیره ښی لاس پر اوږو د(۳) په شمیره کې کیڼ لاس ښکته، د (۴) په شمیره ښی لاس ښکته

c– حرکتونه (اته شمېریز)



له اساسي حالت نه ودریدل





(۱) په شمیره ښی لاس څنګ ته



(۲) په شمیره کیڼ لاس څنګ ته



(۳) په شمیره ښی لاس مخکې خواته



(۴) په شميره کيڼ لاس مخ
پروړاندې غزول



(۵) په شميره ښي لاس پورته



(٦) په شميره کيڼ لاس پورته



(۷) په شمېره ښی لاس ښکته



(۸) په شميره کيڼ لاس ښکته يا اساسي شکل

نهم لوست

په لوړوضعیت کې تعادلي حرکات

حرکت: A

۱– په یوه پښه (کینه یا ښی) تعادل: په خپله مستقیمه شوي پښه باندې ودریږئ. په داسې حال کې چې بله پښه له ځمکې ښخه پورته په هر ډول چې وي تر

څو شیبو پوري همدغه وضعیت موجود وي.

هغه موارد چې باید تمرین شي.

- پداسې حال کې چې خپل تعادل مووساته خپلې سترګې یوې نقطې ته ونیسئ او بل خواته مه ګورئ.
- حایل پښه باید په بشپړه توګه کش شوي وي او سیده وي.
- باید ټول بدن بي حرکته وي

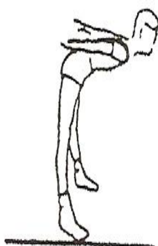


۲– د پښو په پنجو باندې ودریدل:

په یوه یا دواړو پنجو باندې ودریږئ. تر دوویا درو شمیرو پورې شمیر وکړئ. او وضعیت اساس غوره کړئ.



۲–شکل

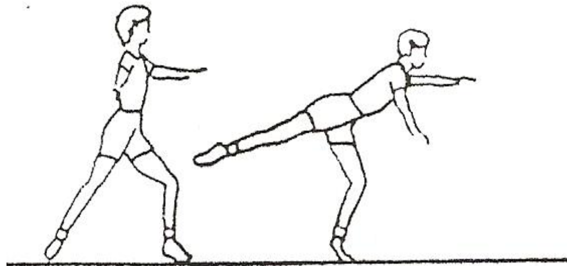


۳– په خلاصو پښو باندې ودریدل: پداسې حال کې چې پښې کاملاً مستقیمې او له یو بل ښخه جلا وي. او د باندې خواته و تلې وي ودریږئ. د تنې پورتنۍ برخه د ۹۰ درجو زاویې په اندازه مخکې خواته ښکته کړئ لاسونه شاته وباسئ او تر ۲ یا ۳ پورې شمیر وکړئ.

۳– شکل

B:حرکت

۱ – پرنده یا لانژ ار ابسک (Arabesque)د لانژ(حرکت) له حالت څخه په داسې حال کې چې حایل پښه په ارامی سره مستقیمه کړئ چې ارابسک حالت ښکته وښيئ وروستی پښه پورته کړئ د غه حالت له ۲ – ۱۰ ثانیو پور ې وساتئ.



۴–شکل

هغه موارد چې په هغه باندې تمرین کیږي.

- ریتم لرونکي حرکتونه:
- دلاسونو ثا بت حالتونه
- د ښکته ارابسک په ښکته حرکت

دقوې تعادلي حرکتونه

دلاسونوپه مخ تعادل: د ناستې په حالت سره کناتې او څنګونه د خيټې خواته اولاسونه د کناتو د کناتو تر څنګ په توشک باندې کیږدئ اوخپل بدن له توشک څخه پورته کړئ او تنه د زاويې په حالت سره وساتئ.

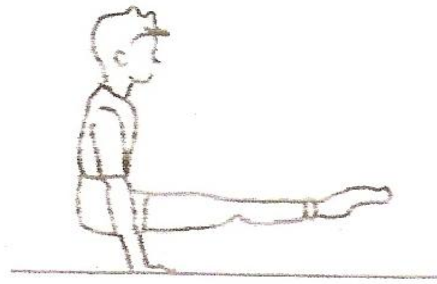
A:حرکت

۱ – دیو ې ښی پښې د زاویې قدرتی حرکت



۱-- شکل

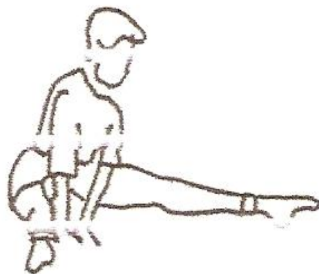
۲ دزاويې قدرتي حرکت: د ناستې له حالت څخه لاسونه لږ څه له اوږو څخه مخکې کړئ ا وپه توشک باندې په فشار ور کولو سره خپل بدن له توشک څخه پورته کړئ اود (انګلیسي ال) حالت ځانته ونیسئ په اوږدوالي او موازي توګه د پښو په ساتلو سره حالت وساتئ



۲ –شکل

B:حرکت

۳–په خلاصو پښو سره ال قد رتي حرکت: لاسونه په داسې حال کې چې په خلاصو او عځیدلو پښو په توشک باندې کینئ لاسونه د پښویا کناتیو تر ځنګ ونیسئ په ځمکه با ندې په فشار ورکولو سره بدن له توشک څخه پورته کړئ پداسې حال کې چې پښې اوږدې او له ځمکې سره موازې وي دغه حالت تر څو شیبو پورې وساتئ



شکل– ۳

۴– له کلوله حالت څخه د ودریدلو قدرتي حالت:د ناستې له حالت څخه په داسې حال کې چې پښې جفتې اوجمع وي لاسونه د کناټو سره ونیسئ اودبدن فشار له توشک څخه پورته کړئ وروسته کناتې پورته کړئ او بدن سیده کړې اوودریږئ.



شکل– ۴

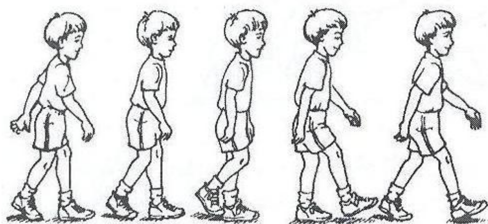
۵– دبدن په تاوولو سره تعادل پورته لورته په ورغوو فشار راوړل دخلاصو پښو په حالت کې دنیولو لپاره:
دتعادل له حالت څخه لاسونو او بدن ته تاو ورکول په داسې حال کې چې پښې خلاصې او مستقیمې کړئ چې په دې حالت کې پښې خلاصې او مستقیمې ونیسئ اوورغوي د سر په ارتفاع پورته کړئ

هغه موارد چې بایدورباندې تمرین وشي:

- لاسونه مستقیم کول
- په پرله پسې حرکت سره د کناتیو پورته کول
- په توشک باندې لاسونو ته د فشار ور کولو په وخت کې پښې له توشک څخه پور ته وساتل شي

خفیفه اتلتیک

د درسونو شمېر	۸
ټولګي	اول
نظري	۱
عملي	۷



۱- عادي رفتار
۲- د منډو کولو زده کړه.
۳- په هغه سړک چې سور يې ۳۰-۴۰ ساتنې متره وي له ۱۰- ۱۵ مترو پورې منډه.
٤- په منځني تمپ (چې له ٦۰ مترو څخه زیات نه شي) له ۱۵-۲۵ مترو پورې عادي منډه.

د منډې تمرینونه:

۱- مخکې خوا ته د منډې په حالت کې د پښو حرکتونه
۲- شاخوا ته د منډې په حالت کې د پښو حرکتونه
۳- په لنډه واټن کې په جمپ سره منډه

د جمپ د کولو د طرز (ډول) زده کړه:

۱- د منډې له حالت څخه وروسته ځای په ځای له پورته څخه کښته خوا ته جمپ(۲۰-۴۰) سانتي متر)
۲- له کښته څخه پورته خواته جمپ (۱۵ – ۲۰ سانتي متر).
۳- له ۴ مترو څخه په کم واټن د ناستې له حالت څخه جمپ (۴ – ٦ ځلې)

د شیانو د پرتاب (غورځولو) زده کړه
د شیانو د پرتاب زده کړه (اووه پوسته توپ)
۱- له هدف پرته د توپ غورځول
۲- په هدف سره د توپ غورځول

اتلتیک (د سپورتونو تاج)

خفیفه اتلتیک د بدني روزنې له اساسي او مهمو وسایلو څخه دی چې د رفتارونو، منډو، ټوپ اچولو په څېر حیاتي تمرینونه او خو ګوني سپورتونه لري.
اتلتیک د لرغوني یونان د (اتلیز تس) له کلمې څخه اخیستل شوی دی چې په یوناني ژبه کې د تمرین او مبارزې معنا ورکوي. یونانیانو هغه څوک چې په جسماني قوې سره يې په لوبو کې ګډون کاوه او وړتیا يې ښودله اتلیت با له. اوس

اتلیت هغه چاته ویل کیږي چې د جسمي جوړښت له مخې یې ښه وده کړې وي، پیاوړي وي، د اتلیت په یوه څانګه کې یې برخه اخیستې وي او ښې نتیجې او بریاوې ولري.

د خفیفه اتلتیک څانګې

۱ – سپورتي رفتار

۲ – د منډو ډولونه

۳ – ټوپونه

۴ – پرتابونه (اچول)

۵ – څو ګوني سپورتونه

پورته هره څانګه په څو برخو ویشل کیږي. د خفیفه اتلتیک له ټولو څانګو څخه د بدن د تندرستی، روغتیا او د جسمي نیمګړتیاوو د له منځه وړلو په خاطر ګټه اخیستل کیږي.

د خفیفه اتلتیک لنډ تاریخ

په بشري ټولنو کې د منډو، پرتابونو او ټوپونو په څېر تمرینونه د انسانانو په تکاملي پړاوونو کې له ورځینو فعالیتونو سره تړلي دي ځکه چې انسان له طبیعت سره په مبارزه کې ښنتی دی، زیات واټونه په خپله وهي، ستونزې پخپله تېروي او د خپل ژوندانه له پاره مبارزه کوي. حیاتي مهارتونو لکه د غشو ویشتل، شمشیر بازي (تورو لوبه)، غېږ نیول او... د ملتونو او قومونو په ژوندانه کې تیر شوي دي.

که چیرې تاریخ ته نظر واچوو خفیف اتلتیک له ډېرو پخوا زمانو څخه دود دی خو د زیات تمرین او تکرار په نتیجه کې د هغه په ماهیت او نتیجو کې زیات بدلونونه رامنځته شوي دي.

لومړنۍ مسابقه یې په ۱۸۳۷ میلادي کـــال کې د (ریکسي ښار) د کالج د محصلینو له خوا د دوو کیلو مترو په واټن کې وشوه او په ۱۸۵۱ میلادي کـــال کې لرې او لوړ ټوپ د لوبو په پروګرام کې شامل شو.

پوښتنې:

۱- جسمي حرکتونه پیژنئ؟
۲- څوک دوه تمرینونه اجرا کولای شي
۳- ولې مونږ د بدني روزنې مضمون د پوهنې په تعلیمي نصاب کې ځای کړی دی؟
۴- څوک دوه تمرینونه اجرا ء کولای شي؟
۵- څوک د خفیف اتلتیک ارزښت بیانولای شي؟

د خفیف اتلتیک اجزاوې:

۱- په درست قامت منډې.
۲- په منډو کې تناوب (که چیرې فاصله ۱۰۰ متره وي، ۲۰ متره منډه) ۱۰ متره عادي رفتار.
۳- له بیلا بېلو حالتونو (ولاړه، ناسته) څخه منډه.
۴- چټکه منډه (د ۳۰ مترو په واټن په انفرادي، جوړه یې او ډله ییزه توگه منډه)

مکلفیتونه:

د بدني روزنې ښوونکی مکلف دی چې لوست ورکړي او زده‌کوونکي مکلف دي چې له لارښوونو او درسي محتویا تو سره سم هغه اجراء او عملي کړي.

زده‌کوونکي مکلف دي:

- له قوماندې سره سم په کتارکې درېدل (له یوه کتار څخه په څو کتارونو)
- له تمرین څخه دمخه د بدن د اساسي حالت اجراء کول او ودرېدل (دتني، سر، لاسونو او پښو حالت) په جمناستکي کمپلسکو تمرینونو پوهېدل او د رفتار او منډو په وخت کې د هغو اجراء کول د بدن د حالت د توازن سم ساتل.

د لوست ورکولو بېلګه

سرلیک: منډه

وخت: (۴۵) دقیقې

هدف: په زده‌کوونکو کې د سرعت (تیزی) وده.

نوي اصطلاحات: تمپ

د لوست میتود (تمثیل، په ډله ییز ډول د تمرین اجراء کول

د لوست مرستندوي مواد:

وخت	د ښوونکي فعالیتونه	د زده‌کوونکو فعالیت
۱۰ دقیقې	- له احوال پوښتنې، د ټولګي له تنظیم حاضري اخیستلو وروسته له زده‌کوونکو وغواړئ چې کورنۍ دنده په عملي ډول خپلو ټولګیوالو ته تمثیل کړي.	څو زده‌کوونکي خپلو ټولیګوالو ته کورنۍدنده په عملي ډول تمثیل کوي.
۲۰ دقیقې	- تېر لوست د څو پوښتنو په کولو سره ارزیابي کړئ لکه: ۱- په څو ډوله منډه کولای شئ؟ ۲- څوک جوړه یې منډې کولی شي؟ - په زده‌کوونکو کې د انګیزې د پیدا کولو لپاره لاندې پوښتنې وکړئ لکه: - منډې زموږ د بدن لپاره څه ګټه لري؟ - زده‌کوونکو ته ووایې چې زمونږ د نن ورځې لوست منډه ده. - د بدن د آماده ګۍ (نرمۍ) لپاره تمرینونه باید د پلان له عمومي پاڼې څخه وټاکل شي.	- څو زده‌کوونکي لاسونه پورته کوي او سوالونو ته ځواب وایي. زده‌کوونکي فکر کوي او ځواب ورکوي. زده‌کوونکي متوجې وي او د نرمش تمرینونه اجراء کړي.
۲۰ دقیقې	زده‌کوونکي په ګروپونو کې په منظم ډول وویشئ: - ګرپونه له ۸-۱۰ تنو څخه زیات نه وي او ترمنځ واټن یې باید لږ تر لږه یو یا دوه قدمه وي. - د دې لپاره چې زده‌کوو نکي ښه منډه وکړی شي د زده‌کوونکو ترمنځ ټاکلی واټن په پام کې ونیسئ او لازم تخنیکونه ورزده کړئ، د غلطۍ د درلودلو په وخت کې ورسره مرسته وکړئ. - له دوو زده‌کوونکو وغواړئ چې له څلوېښت مترو څخه په کم واټن کې عادي رفتار او منډه اجراء کړي.	زده‌کوونکي دغه تمرین په ګروپي ډول سرته رسوي. زده‌کوونکي دغه تمرین جوړوي سرته رسوي

٦ دقيقې	احيايي مجدد(عاديتوب): له زده‌کوونکو وغواړئ چې د سترتيا د له منځه وړلو لپاره لاندې فعاليتونه سرته ورسوي. تنفس کول، راتلونکي درس ته د زده‌کوونکو متوجې کول.	زده‌کوونکي په لارښوونو عمل کوي.
۳ دقيقې	ارزونه: د ډاډ د ترلاسه کولو لپاره لاندې پوښتنې وکړئ. ۱- څوک د منډې تمرين او عادي رفتار عملاً کولی شي؟ ۲- څوک ويلی شي چې منډه څو ډوله ده. ۳- د نوي لوست له زده کړې څخه مو څه احساس وکړ؟ ۴- آيا کله مو منډه کړې ده؟	- زده‌کوونکي لاس پورته کوي ځواب ورکوي. - تيزه او ورو منډه. - زده‌کوونکي د خوښۍ احساس کوي. - مينه څرګندوي لاس پورته کوي او ځواب ورکوي.
۱ دقيقه	کورنۍ دنده: ښاغلی ښوونکی دې د نوی لوست په اړه کورنۍ دنده ورکړي.	

منډه

هدف: د سرعت وده او په سرعت سره هدف ته رسيدل وکړای شي.

د سمو منډو د تخنيک زده‌کړه ساده او اسانه نه ده، بلکې زيات کار او زيار غواړي، ښه ده چې په لومړي ټولګي کې د منډو د تخنيک زده‌کړه په ګروپي ډول اجراء شي.

(ګروپونه له ۸- ۱۰تنو پورې وي او د زده‌کوونکو ترمنځ واټن لږ تر لږه دوه قدمه وي.

لومړی شکل



ددې لپاره چې منډه په ښه توګه وشي ښه ده چې د سړک اوږدوالی له ۱۰ مترو څخه تر ۲۰ پورې وي او سور يې د يو تن له پاره يو متر وي، او وروسته يې ورو ورو اوږدوالی زيات شي.

د منډې په جريان کې لږ څه جزوي غلطي ليدل کيږي چې هغه هم د قوماندې په واسطه له منځه ځي.

کله چې زياته غلطي وليدل شي تمرين دې ودرول شي دويم ځلي دې څرګندونې ورته وشي، تمثيل دې وروسته اجراء شي.

زده‌کوونکي دې د ښوونکي په قومانده ټاکلی واټن د منډې د منځني ټمپ په واسطه سرته و رسوي کله چې زده‌کوونکو په سمه توګه منډه زده‌کړه، کولای شي په عملي توګه یې تکرار کړي . که چیرې امکان ولري تمرینونه دې له موزیک سره اجراء شي، پدې ډول ښې نتیجې تر لاسه کیږي.
د عادي رفتار او منډې ترمنځ واټن کې باید لږ وخت وي، د لومړي ټولګي د زده‌کوونکو لپاره د زیات واټن د منډې اجا زه نشته باید له ۶۰ مترو څخه زیات نه وي.

پوښتنې: منډه زموږ په وجود کې څه اغېزه لري ؟

ددې تمرینونو اساسي هدفونه:

د عادي رفتار له پاره په اساسي توګه د روزلو، په تدریجي ښه د دورونود خوړلولپاره باید تمرینونه داسې انتخاب شي چې له یوې خوا زده‌کوونکي ژر ګرم شي او له بلې خوا د لوست د نورو برخو لپاره مرستندوی شي.
ټمپ حرکت باید په تدریجي توګه زیات شي او بیا وروسته د ښوونکي له خوا لازمه قومانده ورکړل شي.
د تمرین په وخت کې باید د زده‌کوونکو له پاره تنفسي زده‌کړه وښودل شي.
دتنفس د زده کړې د تمرین په وخت کې باید زده‌کوونکو ته څرګنده شي چې له ۱۵–۲۰مترو پورې له منډو وروسته د ښوونکي له خوا د دویم ځل لپاره پراخه او چټک ګامونه واخیستل شي اود تمرین په جریان کې د غلطیو مخه ونیول شي.

درسي پلان، د بدني روزنې مضمون، د لومړي ټولګی پروګرام دندې

تاریخ /   /   /

۱- له رفتار سره د زده‌کوونکو آشنا کول   دلوست وخت:۴۵ دقیقې

۲- د عادي منډې زده‌کړه   د درس ځای: ورزشي میدان

شماره	د درسونو محتویات	وخت	د درس ځای، میتودیکي لارښوونه	ورزشي ډګر، سامان او لوازم
۱	د لوست د آماده ګی برخه: رسم و تعظیم د صف جوړولو راپور ۲- حاضري، د لوست د موضوع ښکارول د ګرزونو سرته رسول په رفتار کې ښی او چپ لاس پیژندل الف- په پنجو باندې رفتار ب- د پښو په پوندو رفتار ج- عادي رفتار د نرمش تمرینونه الف - ح - ۱ لاسونه په ملا، پښې له اوږې سره برابرې خلاصې د ۱ په شمیر حرکت کول. کینې خواته، دوه، ښې خواته، درې کینې خواته او ۴ اولي حالت ته. ب - ح - ۱ د تیار سی	۵-۱۰ دقیقې ۲ دقیقې ۱-۲ دقیقې ۱۰ متره ۱۲ متره ۱۰ متره ۲- ۳ دقیقې	زده‌کوونکي په یو صف کې دریږي آهسته په پام سره زده‌کوونکي په یوه صف کې دریږي، سر لوړ او تنه مستقیمه آهسته تیپ سره. زده‌کوونکي دې دایروي ودریږي	اړتیا ورته نشته

	حالت د یو په شمېره ښی لاس پورته، د دوه په شمیره کیڼ لاس پورته، د ۳ په شمیره ښی لاس ښکته او د ۴ په شمیره چپ لاس ښکته.	۳–۴ دقیقې	زده‌کوونکي په دوو صفونو کې دریږي	
	ج – ح – ۱ د تیا رسی حالت لاسونه په ملا پورې د یو په شمیره د ناستې حالت، لاسونه مخکې د دوه په شمیره ولاړ حالت لاسونه په ملا	۳–۴ دقیقې	زده‌کوونکي په دوو صفونو کې دریږي.	
	د درس اساسي برخه (۲۵–۳۰) دقیقې		د زده‌کوونکو له خوا.	
	د تیر درس ارزونه د عادي منډې زده‌کړه الف– په لنډه توگه د منډې د تخنیک تشریح ب– د ښوونکي له خوا تمثیل ج– په زده‌کوونکو باندې د منډې تخنیک اجراء کړئ	۲–۳ دقیقې ۱ دقیقه	ښوونکی د زده‌کوونکو غلطۍ ته متوجي وي.	
	د لوست د پای برخه: (۳–۵ دقیقې) د تنفس د بیا احیا له پاره تمرینونه، کورنۍ دنده، راتلونکي لوست ته د زده‌کوونکو متوجې کول. زده‌کوونکي د راتلونکي درس په معرفي کولو سره رخصتوي	۱–۲ دقیقې ۱دقیقه	د زده‌کوونکو له خوا – زده‌کوونکي په دوو گروپونو ویشل کیږي.	

نوټ: ح–۱– د بدن اساسي حالت. ترتیب کوونکی(   )

جمپ:

د جمپ په وخت کې باید د بدن حالت داسې وي چې چپه پښه مخکې او ښي پښه شاته په پنجه باندې ولاړه وي له همدې حالت څخه جمپ شروع کیږي (له مانع سره یا له مانع پرته) پدې وخت کې لاسونه له شا څخه مخکې خواته او لوړ او په زیاته قوه سره او د دواړو پښو ټکان مخکې خواته او جمپ شروع کیږي.

جمپونه:

د رسۍ له پاسه جمپ:

۱- له ځای په ځای حالت څخه په بیلابیلو ښو جمپ.

لومړی زده‌کوونکي له ځای په ځای حالت څخه پورته خواته جمپ شروع کوي . پدې ډول چې د جمپ په وخت کې پښې له زنگنو څخه لږ څه قات شي. وروسته د رسۍ له پاسه چې دواړه سرونه یې محکم نیول شوي وي، د ۲۰-۳۰ سانتي مترو په ارتفاع وي د هغه له پاسه د جمپ په واسطه تیریږي، د جمپ په وخت کې باید نورمال حالت او تنفسي سیستم ته پام وشي.

۲- له۲ څخه تر دریو پورې جمپونه:

لږ څه په لوړه ارتفاع او وروسته د زده‌کوونکو د توان په اندازه زیا تیږي د جمپ رسۍ ته د نږدې کېدلو د حرکتونو په وخت کې له ځمکې سره تماس او نور ټول حرکتونه په جدي توگه څارل کیږي

۳- درې جمپونه په ښکته ارتفاع:

د ناستې له حالت څخه جمپ وکړي وروسته ارتفاع دویم ځلي زیاته کړي، په همدې ډول دغه ارتفاع ۴-۶ ځلي تکراریږي.

۴- په دوو پښو باندې جمپ:

دغه تمرین په احساساتي او مسابقوي توگه هم اجراء کیدای شي.

د بیلگې په توگه څوک کولای شي چې له ۱۰-۱۵ مترو پورې واټن په سرعت سره په کم وخت کې جمپ کړي.

او یا دا چې په دغه ټاکلي واټن کې په کم شمېر سره جمپ سرته ورسوي.

په لومړي صورت کې جمپونه تیز اجراء کیږي چې دغه عمل د سرعت د ودې او د پښو د عضلاتو د پیاوړتیا سبب کیږي.

په دوهم صورت کې په زیاته قوه سره جمپ اجراء کولای شي ددغه جمپ هدف دادی چې په یوه حرکت کې زیاته فا صله یا جمپ سرته ورسیږي. دغه تمرینونه د جمپ د تخنیک له اجرا ء سره مرسته کوي. په پورتنیو تمرینونو کې د مرستې له پاسه چې اوږدوالی یې زیات وي زده‌کوونکي په گروپي ډول تمرین اجراء کولای شي.

د تمرینونو اجراء کول په لاندي ډول دي:

۱- په رسۍ باندي جمپ:

دغه جمپ له ځای په ځای حالت څخه کیږي. رسۍ باید ۱۰-۱۵ سانتي متره لوړه وي.

الف: زده‌کوونکي درسۍ د منځنۍ برخې په مقابل کې ودریږي، پدې ډول چې پښې له زنگنو څخه لږ څه قات شي او په دواړو پښو له رسۍ څخه چمپ وکړي. کله چې له ځمکې سره تماس پیدا کړي پښې قات او د پنجو له پاسه ودریږي.

ب- زده‌کوونکي له رسۍ څخه دوه یا درې ځلي جمپ کوي.

۲- د رسۍ له پاسه جمپ: دغه جمپ که چیرې زده‌کوونکي د رسۍ په مقابل کې ولاړ وي او رسۍ د خوځېدو په حالت کې وي جمپ درې یا پنځه ځلي تکراریږي.

تمرینونه:

د قدم له حالت څخه (حرکت) په داسې حـــال کې چې رسۍ په حرکت کې وي جمپ کیدلی شي.

دوه درې تنه چې لاسونه سره ورکړي اجراء کېدلی شي چې رسۍ نږدې یا لیري شي، شاګردان باید د جمپ په وخت کې په پوره پاملرنې سره وڅارل شي او جمپ وکړي.

د منډې له حالت څخه په رسۍ باندې جمپ:

هدف: د سرعت وده او له موانعو څخه تیریدل

جمپ په بیلابېلو حالتونو کې چې په تدریج سره د هغه ارتفاع پنځه پنځه سانتي متره لوړه شي اجراء کیږي. په رسۍ با ندې جمپ په داسې حالت کې چې د لاسونو وضعیت په بیلابېلو بڼو وي اجراء کیږي. د بیلګې په ډول د منډې په وخت لاسونه د څنګ خواته ښکته وي. جمپ د منډې له حالت څخه په داسې ډول اجرا کیږي چې رسۍ په دایروي شکل په حرکت کې وي.

زده‌کوونکي په دوو بیلابېلو ګروپونو ویشل کیږي. دواړه ډلې په ټاکلو لیکو کې یود بل په مقابل کې ودریږي. دواړه ډلې د ۵–۱۰ قدمو په واټن له هغو نفرو څخه لیري ودریږي چې رسۍ ور سره وي او رسۍ ته په کراره په دایروي بڼه حرکت ورکوي. د هرګروپ شا ته په ټاکلې واټن کرښه رسمیږي د ښوونکي په قومانده هریو کوښښ کوي چې له رسۍ څخه له تماس پرته جمپ وکړي اود خط په اخر کې ودریږي نو بیا وړونکی شمیرل کیږي.

پوښتنې:

۱–څنګه جمپ کوو ؟

۲–په کومه پښه باندې جمپ ښه دی؟

لومړی شکل



له لنډې رسۍ سره تمرين:

هدف:د سرعت وده د بدن نرمي او ملايمي.

کله چې زده‌کوونکو له اوږدې رسۍ څخه جمپ زده کړ. په لنډه رسۍ دې جمپ زده شي، د لنډې رسۍ اوږدوالی با يد د زده‌کوونکو په خوښه وي، ښه ده چې د رسۍ اوږدوالی د لاس او د پښو دپوندو لاندې وي چې پښې له اوږې سره موازي اولاسونه قات تقريباً په قايمه زاويه کې رسۍ په لاسو کې ونيسي.

۱ – رسۍ مخکې خواته د پښو د پنجو د پاسه وي او وکړای شي هغه پورته خواته شاته په دايروي ډول څرخ ورکړي او کله چې د پښو شاته نږدې شي په جمپ سره په رسۍ باندې تيريږي.

۲ – په نرمو شيانو باندې جمپ (د جمناستک توشک – شګه)

الف– په يوه پښه باندې جمپ

ب– د دوو پښو پواسطه جمپ

ج – د منډې له حالت څخه جمپ (په لږ واټن)

پوښتنې:

۱ – جمپ په څه ډول کولی شو څوک پدې هکله څه ويلی شي؟

۲– څوک ويلای شي چې جمپ په کوم سرعت سره کولی شو؟



لومړی شکل

په منډه سره لیري جمپ:

هدف: زده‌کوونکي په سم ډول جمپ زده کړي.

په لومړي ټولګي کې د جمپ اساسي هدف دادی چې زده‌کوونکي جمپ په ښه توګه زده کړي.

د جمپ د کولو لپاره باید ځمکه نرمه وي یا دا چې د نرمو او ایلستیکي شیانو د پاسه جمپ و شي او د جمپ واټن هم وټاکل شي.

د جمپ د کولو لپاره باید قدمونه ازادوي او د پښو د پنجو دپاسه منډه وشي. کله چې جمپ کیږي دهغې پښې پواسطه چې کیږي باید لږ څه قات شي او وروسته په قوه سره خپل ځان ته مخکې پورته خواته حرکت ورکړي.او بله پښه په فضا کې له زنګون څخه نیمه قات حالت کې وي.

په جمپ کې لاسونه داسې حالت نیسي چې د منډې په حالت کې يې نیسي. کله چې ځمکې ته نږدې کیږي هغه پښه چې د هغې پواسطه جمپ شوي و، ځان مخکې پښې ته نږدې کوي او ځان له ځمکې سره یو ځای کیدو ته نږدې کوي . ځمکې سره دیو ځای کیدو په حالت کې لاسونه موازې ځمکې خوا ته او مستقیم وي او هغه هم ددې لپا ره چې ځمکې سره د تماس په وخت کې شا خواته و غورځیږي.

پوښتنې:

۱-څوک ویلی شي چې تاسو کله جمپ کړي وي ؟

۲-څوک سم جمپ کولی شي ؟

منډه



ټوپ





حرکي او دوديزې لوبې

د درسونو شمېر	دوديزې لوبې	۸
ټولګی		اول
نظري		۱
عملي	حرکي لوبې	۱۰

د حرکي او دوديزو لوبو ډولونه

- خښبېدل
- المپيک.
- د ګيډرې ښکار
- پاملرنه
- د توپ غلا
- چرګ او وحشي پيشو
- باران او چالاکه زده‌کوونکي
- پري او شيطان.
- د يوې پښې لوبه.
- د پرې کشول.
- تار تار طياره

نوټ:

سيمه ييزې لوبې د سيمو او وسايلواو د زده‌کوونکو د استعدادونو په پام کې نيولو سره کيږي، که چيرې په يوه سېمه کې پدې کتاب کې راغلي لوبې دود نه وي، ښوونکی کولای شي ددې لوبو پر ځای سيمه ييزې لوبې چې زده‌کوونکي پرې پوهيږي، ورباندې اجراء کړي.

حرکي لوبې (بازیچه)

د بدني روزنې وسایل زیات او ډول ډول دي چې له هغو څخه لوبې د بدني روزنې له مهمې وسیلې څخه شمېرل کیږي.
حرکي لوبې لکه د نورو ټولنیزو پدیدو په څېر د اساساتو لپاره مثبتې اغېزې لري. د زده‌کوونکو د جسمي او ذهني ودې او انکشاف سبب کیږي.
دا چې حرکي لوبې څه وخت منځته راغلي دي پوره او دقیق تاریخ یې معلوم نه دی، خو لرغونې اثار څرګندوي چې لوبې کابو لس زره کاله دمخه موجود وي او خلکو ترې استفاده کوله. لرغونې لوبې د نن په پرتله ډېرې ساده وي او وسایل هم ساده وو. د ټولنو په پرمختګ سره د لوبو وسایلو هم بدلون وموند او نوي لوبې رامنځته شوې. د نړۍ په هېوادونو کې ډول ډول لوبې موجود دي چې په حقیقت کې له لرغونو لوبو څخه منځته راغلي دي،او نوښت پورې اړه لري، د ما شوم لومړنۍ تلاش او هڅه د لوبو هغه شي ته وي چې د هغه پام ځانته واړوي.
ماشوم چې ورو ورو لویږي تجربه ترلاسه کوي او په هماغه اندازه یې د لوبو محتویات پیچلي کیږي.
مثلاً ګروپي لوبې او د لوبغاړو ګډ فعالیت او د لوبو تکتیکونه انسان دې ته هڅوي چې ښه ژور فکر وکړي.
په دې ډول د حرکتونو پیچلتیا او د فعالیتونو په برخه فکر کول د زده‌کوونکو په جسمي او فکري وده کې زیا ته اغېزه لري.
زموږ په هېواد کې هم حرکي لوبې اوږد تاریخ لري. د آریائیانو په وخت کې مختلف جسمي حرکتونه موجود وو آریائیان پدې عقیده وو چې د ټولنې افراد باید قوي او پیاوړي وي چې دغه هدفونه له جسمي تمرینونو پرته سرته نه شي رسیدای، موږ نن ګورو چې زموږ د هېواد په بیلابیلو سیمو کې حرکي لوبې موجود دي چې زده‌کوونکي یې سرته رسوي، د حرکي لوبو د تدریس لپاره باید ښوونکي لاندي ټکې په پام کې ونیسي.

۱ – د لوبو انتخاب

۲ – د ځای او لوازمو تیارول

۳ – د لوبغاړو تنظیم

۴ – د لوبو تشریح

۵ – د لوبې رهنمایي

٦ –د لوبې د پای نتیجه او ارزونه

د لوست ورکولو بېلګه

خزیدن (ځښېدل)

مخ:(   )

وخت: ۴۵ دقیقې

هدف: د سالمو سیالیو وده او په زده‌کوونکو کې چالاکي

نوي اصطلاحات:

د لوبې ځای: د ښوونځي میدان

وسایل: اړتیا ورته نشته

د لوست میتود: تمثیل، ګروپي کار

وخت	د ښوونکي فعالیتونه	د زده‌کوونکو فعالیتونه
۱۵ دقیقې	له احوال پوښتنې، د زده‌کوونکو له تنظیم دکورني کار له لیدلو څخه وروسته د تیر لوست د ارزیابۍ لپاره له زده‌کوونکو څخه لاندې پوښتنې وکړئ. د انګیزې د رامنځته کولو لپاره له زده‌کوونکو څخه لاندې پوښتنې وکړئ لکه: ۱- کومه لوبه مو خوښه ده؟ ۲- د یوې لوبې طریقه ووایې؟	- څو زده‌کوونکي د کورني کار تمثیل کوي. - څو زده‌کوونکي لاسونه پورته کوي او ځوابونه وایي. ۱-زده‌کوونکي بیلابیل ځوابونه ورکوي.
۲۰ دقیقې	- د زده‌کوونکو له ځوابونو څخه وروسته د نوي لوست سرلیک (ځښېدل) هغوی ته ووایئ. لومړی زده‌کوونکي پوه کړئ چې حرکتونه هغه وخت د محاسبې وړ دي چې له نښې څخه تیر شي او هغه بې ځایه نه کړي. تر هغه وخت پورې چې په راستنېدو کې یې دویم نفر په لاس ونه وهي، دویم نفر حرکت نه کوي د ځښېدو په وخت کې یعنې په ناستې حرکت کولو کې حق نه لري چې ودریږي. احیای مجدد (عادیتوب): زده‌کوونکي باید د ستومانتیا د له منځه وړلو لپاره عادي حالت ته راشي	۲- تار، تار د الوتکې، ځښېدل او... - زده‌کوونکي د ښوونکي خبروته غوږ ږدي او ځیر کیږي. زده‌کوونکي په دقت او چالاکۍ سره لوبه تمثیلوي.

۶ دقیقې	ارزيابی: **۱ـ څوک وهل شوی واښ په څښېدلو سره وهلی شي؟** **۲ـ څوک ژر ټولګی ته تللی شي.** **۳ـ ایا د لوبود له سرته رسولو څخه مو خوند واخيست؟**	**ـ زده‌کوونکي د احیای مجدد تمرینونه سرته رسوي.**
۴ دقیقې		**زده‌کوونکي لاس پورته کوي او بېلا بېل ځوابونه وايي.**
۱ دقیقه	کورنۍ دنده: **ښوونکی دې د خپلې خوښې سره سم کورنۍ دنده ورکړي.**	

خزيدن (ښښېدل)

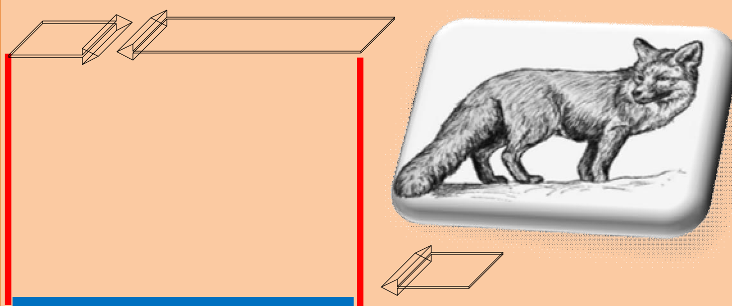
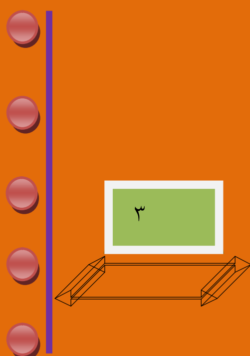
هدف: په زده‌کوونکو کې د سالمو سياليو او چالاکی وده	
	وخت: ۴۵ دقيقې
دلو بو ځای: د ښوونځي ميدان	شمېره: ۲۰–۳۰ تنه
د لوبې طريقه: زده‌کوونکي په مساوي ډول په درو او يا څلورو ډلو ويشل کيږي. هر زده‌کوونکی د شروع له ځای يا نقطې څخه مخې ته د لسو مترو په واټن باندې ښښېدل شروع کوي او دويم ځل وروستی نقطې ته له رسېدو وروسته بېرته ستنيږي . هرې ډلې چې له نورو څخه په کم وخت کې لوبه اجراء کړه وړونکي شمېرل کيږي.	وسايل: اړتيا نشته
مقررات: • حرکات هغه وخت محاسبه کيږي چې له نښې څخه تير شي او هغه بې ځايه نه کړي. • تر هغه وخت پورې چې په بيا راتگ کې د دويم نفر له لاس سره تماس ونه کړي دويم نفرحرکت نه کوي. • د ښښېدلو په وخت کې يعني په ناسته حرکت کولو کې زده‌کوونکي د دې حق نه لري چې ودريږي.	
ميتوديکي فعاليت: ټول حرکتونه په سمه توگه سرته رسيږي او د تير وتنو نمرې ورکول کيږي	

المپیک

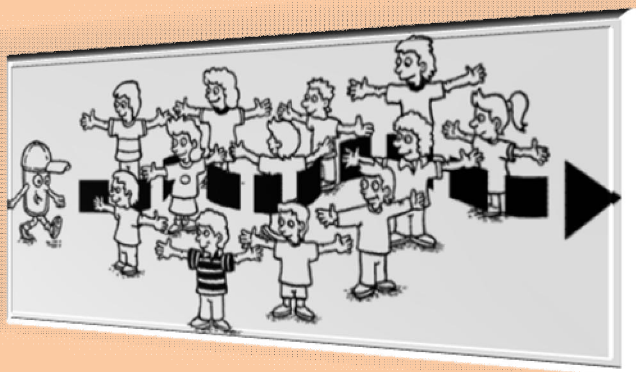
هدف: کپول او د مهارت لاسته لاوړل	وخت ۴۵ دقيقې
د لوبې ځای: ورزشي ډګر	شمېر ۱۰–۲۰ تنه
د لوبې طريقه: زده‌کوونکي په دوو ډلو ويشل کيږي. دواړه کتارونه يو د بل په وړاندې د ۴ مترو په فاصله دريږي. توپ يو بل ته اچوي که چيرې د لوبې په جريان کې د چا له لاسه توپ ولوېږ او له ځمکې سره يې تماس پيدا کړ، هغه نفر له لوبې څخه ايستل کيږي او پنځه نمرې له لاسه ورکوي، يعنې مقابل نفر يې ۵ نمرې ګټي . په پای کې هر ټيم چې تر نورو مخکې ۳۰ نمرې وګټلې هغه کامياب دی.	وسايل: يو توپ (هفت پوست
مقررات: زده‌کوونکي دې څلور متري ميدان ته داخل نه شي.	
ميتوديکي لارښوونه: د سينې له مقابل څخه دې په يو لاس يا دواړو لاسونو توپ کپ شي.	

د ګیدړې ښکار

هدف: د زده‌کوونکو او د هغوی د مینه والو پاملرنه، فکري او ذهني وده او توانايي

	وخت ۴۵:دقيقې
د لوبې ځای: د ښوونځي ميدان	شمېر: ۱۰–۱۵ تنه
د لوبې طريقه: زده‌کوونکي په ګروپونو باندې چې شمېر يې ۱۰–۱۵ تنه وي ويشل کيږي . له هرې ډلې څخه دوه تنه د ګيدړې په نامه ټاکل کيږي، زده‌کوونکي د يو خط شاته چې لس متره لرې وي د ګيدړې تر شا ودريږي . د ښوونکي له ا شارې ورووسته ګيدړه له خط څخه تيريږي، حرکت کوي او زده‌کوونکو ته نږدې کيږي . د ښوونکي په دويمه اشاره شاګردان هغه تعقيبوي ګيدړه د ښکار په ساحه کې نيسي . که چيرې يې ګيدړه ونيوله، ځايونه يې بدليږي او لوبه دوام پيدا کوي.	وسايل: اړتيا نشته
	
مقررات: ګيدړه مکلفه ده چې د ښوونکي په لارښونه د زده‌کوونکو لورې ته حرکت وکړي.	
ميتوديکي لارښوونه: د ښوونکي د لارښوونکي ترسګنال پورې دې ګيدړه ونه نيول شي.	

پاملرنه

هدف:د زده‌کوونکو فکري تمرکز او پاملرنه	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای:د ښوونځي میدان	شمېر: محدود
د لوبې ډول: ټول زده‌کوونکي په یوه ډله کې وي د لارښود له خوا بیلا بیل جسمي حرکتونه اجراء کوي، خو یو حرکت مثلاً ښی لاس به نه پورته کوي، دا حرکت به منع کوي. ښوونکی په بیلابېلو حرکتونوکې مثلاً وایي ښی لاس پورته کړئ، که زده‌کوونکي هغه اجراء کړي له لوبې څخه خارجیږي،. لوبه تر هغه وخته روانه وي چې یو نفر پاتي شي. 	وسایل: اړتیا نشته
مقررات: ټول زده‌کوونکي مجبور دي چې له منع شوي حرکت پرته د خپل ښوونکی حرکتونه تعقیب او اجراء کړي.	
میتودیکي لارښوونې: تمرینونه په بیلابیل ډول اجراء کیږي.	

د توپ تښتول

هدف: مهارت او سرعت

وخت: ۴۵ دقيقي

د لوبې ځای: د ښوونځي ميدان

تعداد:

وسايل: يو وړوکی لرگی

د لوبې طريقه:

يو زده‌کوونکی استازی ټاکل کيږي، نور زده‌کوونکي دايره جوړوي او په حرکت کې وي. استازی پټې سترگې دايرې ته داخليږي، يو توپ د هغه شا ته کېښودل کيږي او له يوه ځخه تر لسو پورې شمېره وايي. کله چې وروستۍ شمېره اعلان کړي، شاگردان چې توپ ته نږدې وي ، توپ اخلي، تښتي او استازی هم سمدلاسه ور پسې کيږي . که يې لاس پرې و لگوو، بيا نوی استازی ټاکل کيږي.

مقررات:

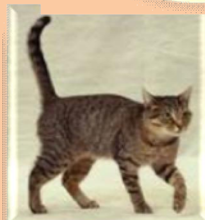
- زده‌کوونکي په يو لوري حرکت کوي د يو بل مخه نه نيسي.
- استازی حق لري چې په محدوده ساحه کې د پوپ تښتوونکی ونيسي
- استازی حق لري د ميدان له ساحې ځخه د باندې غل ونيسي

ميتوديکي لارښوونې:

- د ميدان ساحه د زده‌کوونکو په سرعت او استعداد سره ټاکل کيږي.
- له هرې لوبې وروسته استازی بدليږي.

چرگ او پیشو

هدف: په زده‌کوونکو کې د سرعت او چالاکۍ وده

	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: د ښوونځي میدان	تعداد: غیر محدود
د لوبې طریقه د ښوونکي له خوا یو زده‌کوونکی چرگ او بل د پیشو په توگه ټاکل کیږي او نور د چرگې بچیان وي. چرگ خپل بچیان ویروي چې گڼې پیشو راغلي ده. کله چې خپلې مور ته راغونډیږي، پیشو کوښښ کوي چې بچې په بې پروایی کې ونیسي.  	وسایل: ضرورت نه دي
مقررات: - د جرگوړو مور د خپلو بچیانو ساتنه کولی شي. - کله چې پیشو له چرگوړو سره تماس پیدا کړ، زده‌کوونکي له لوبې څخه خارجیږي.	
میتودیکي لارښوونې: زده‌کوونکي باید ازاد حرکت وکړي او باید په حرکت کې وي. چرگه او پیشو دې ورته بدلیږي چې نوروته هم دنده ورکړل شي.	

باران او چالاکه زده‌کوونکي

هدف: د سرعت او چالاکۍ وده

وخت: ۴۵ دقیقې

د لوبې ځای: میدان چې له ۱۰ – ۲۰ مترو څخه کم نه وي

شمېر:

د لوبې طریقه:

وسایل: ضرور نه دي

یو تن د استازي په توګه د باران په توګه ټاکل کیږي. باران په میدان کې ودریږي. نور زده‌کوونکي په کور کې تیت وي، باران غږ کوي چې زده‌کوونکو تاسو له باران څخه نه ویریږئ؟

شاګردان ځواب ورکوي:

مونږ له باران څخه نه ویریږو.

پدې وخت کې زده‌کوونکي په بیړه له ساحې څخه تیریږي. پدې وخت کې باران وایي: زده‌کوونکی ونیسئ.

په همدې توګه لوبه دوام پیدا کوي تر څو چې باران څو تنه ونیسي.



۸



۸
متر

مقررات:

- کله چې زده‌کوونکي وایي موږ له باران څخه نه ویریږو. ټول زده‌کوونکي مجبور دي چې له ساحې څخه تیر شي.
- هیڅوک حق نه لري چې په کور کې پاتې شي.
- شاګردان حق نه لري چې د باران له ساحې څخه خارج شي.

میتودیکي لارښووني:

ټول زده‌کوونکي باید د میدان له ساحې څخه تیر شي . باران له زده‌کوونکوسره تماس پیدا کوي. باید له با ران څخه خا رج شي له یو دور څخه وروسته باران ټاکل کیږي.

د یوې پښې لوبه (خوسی)

<table>
<tr><td>هدف: چټکتیا او چالاکي</td><td>وخت: ۴۵:دقیقې</td></tr>
<tr><td>د لوبې ځای: د ښوونځي میدان</td><td>شمېر: محدود نه دی</td></tr>
<tr><td>د لوبې طریقه:
دوه ټیمونه تاکل کیږي. خط وباسي له هغه خط څخه لس متره فا صله ټاکي. د هر ټیم استازی د خط په سر ودریږي او د یوې پښې گوته په لاس نیسي. پښه پورته کوي. په یوه پښه لس متره فا صله وهي. هر ټیم چې ډېر ژر ټاکل شوې فا صله ووهي اول مقام گټي.</td><td>سامان: ضرور نه دی</td></tr>
<tr><td>مقررات:
• په یو لاس د یوې پښې گوته کلکه نیسي او له لاس څخه یې نه خوشي کوي او پورته شوې پښه باید له ځمکې سره ونه لگیږي.</td><td></td></tr>
<tr><td>میتودیکي لارښوونې:
زده کوونکي دې وستایل شي او ودې هڅول شي.</td><td></td></tr>
</table>

د رسۍ لوبه

هدف: سرعت او چالاکي	وخت ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: ټولګی او یا د ښوونځي میدان	شمیر:
د لوبې طریقه: زده‌کوونکي په یوه ټولګي کې راټولیږي. د ۱ او ۲ شمیرې ورکول کیږي، د یو شمیره یو ګروپ او د ۲ شمیره بل ګروپ بلل کیږي. له هر ګروپ څخه یو یو زده‌کوونکی مخته راځي او د رسۍ لوبه پیلوي. د هغه ګروپ نفر چې زیاته رسۍ ووهي ورونکی شمیرل کیږي. لوبه تر پایه په همدې ډول روانه وي تر څو چې د زیاتې رسۍ وهونکی ټیم معلوم شي. هماغه ټیم جایزې اخلي او ستایل کیږي.	وسایل: یوه دوه متره رسۍ او یا دوه رسۍ
مقررات: ● جمپ د پښو پواسطه کیږي. د یوې پښې یا دواړو په واسطه هم جمپ کولای شي.	
میتودیکي لارښووني: • باید د زده‌کوونکو درست قامت ته متوجې اوسو.	

تار تار الوتکه

هدف: سرعت، چالاکي او پاملرنه	
د لوبې ځای: د ښوونځي **میدان**	وخت: ۴۵دقیقې
	تعداد
د لوبې طریقه: دغه لوبه ښځینه لوبه ده. ټولي انجوني د یوې کړۍ په شاوخوادریږي او یوه جلی د کړۍ په شا و خوا خرڅیږي.؟ او وایي: (آسمان له ستورو ډک دی نور یې په ځواب کې وایي: نری نری وریږي. لومړی جلی پوښتنه کوي: کوډګر په کور کې دی؟ نور ځواب ورکوي نه، نه. لکه څنګه چې لومړنۍ جلی د دایرې په شاو خوا باندې تاویږي، خپله سندره وایي (مات شوي نوکان جوړوم، خو نه جوړیږي درې ځلې تاویږم، په څلورم ځل یې خوښوم) . د تاویدو په وخت کې د کړی له انجونو څخه پر یوې باندې دسمال اچوي او تښتي چې په چا یې دسمال واچوو هغه د سمال اخلي اوپه هماغه لومړۍ جلۍ پسې منډې وهي چې وېې نیسي که چیرې بریالی شوه او دسمال یې پرې واچوو لومړی نفر له لوبې څخه خارجیږي. بیا دویم نفر په همدې ډول لوبه جا ري ساتي، په همدې ډول یو یو نفر له لوبې څخه خارجیږي	وسایل: یو دسمال
مقررات: ● هیڅوک مزاحمت نه کوي. ● څوک نقل نه کوي	
میتودیکي لارښونه: + دلوبې ویل ضروري دي.	



بدني روزنه تعصب نه پيژني

په دویم ټولګي کې د بدني روزنې پروګرام

په افغانستان کې د ابتدايي دورې د بدني روزنې ځای

حرکت دماشوم د ودې لپاره محوري رول لري.دغه رول دودې په بيلابيلوبرخو کې لکه په عاطفي، حرکي اوحياتي وده کــې موجود دی. که چيرې پروګرام په ښه ډو ل طرحه شي او د بدني روزنې په سا عتونکو په صحيح شکل تدريس شـــي. نوپــه رښتيني توګه به دماشومانو په هر اړخيزه وده کې مهم رول ولري. مورډبدني روزنې يوداسې پروګرام ته اړتيــا لــرو چـــې د ماشومانو دودې اواړتياوو په پوره کولوکې رول ولر ي.کيدای شي چې دغه هره اړخيزه وده د ټولنې د عادي خلکو لپاره څه معنا ونه لري،خو هغه کسان چې د ماشوم دودې له علم اوښوونې اوروزنې سره اشنايي ولري،دبدني روزنې په ټولګي کې بــه دغه واقعيت درک کړي.حرکتونه د ماشومانولپاره له محيط سره د تعامل او په شاوخوا کې خپلوحرکاتوته د ځواب ورکولـــو امکان برابروي.

معمولاً پلار اومور هلې ځلې کوي چې خپل ماشومان يې د کوچني والي دوره ډېره ژر تيره کړي. ددغـــو هـــدفونو د ســـرته رسولولپاره حاضر دي چې د هغوی لپاره ټول وسايل تا مين کړي او هغوی غواړي چې ماشومان يې دلويانو درفتـــار، منطـــق اومفاهمې له دنيا سر ه چې تراوسه د تکامل او ودې په برخه کې دهغو د منلو تيارى نه لري، داخل کړي. بايد له دغو هڅـــو څخه لاس واخلو او اجازه ورکړو چې زموږ ماشومان ماشومتوب په بشپړه توګه درک کړي.

دژوند معنا اومفهوم حرکت دی. حرکت د ژوند اوژوندکولوپه معنا دی. زموږ ډېر پټ اوښکاره حرکتونــه کــه څــه هــم نامحسوس وي،د حرکت په ښه ښکاره کيږي. بايد پوه شو چې په ابتدايي ښوونځيوکې بدني روزنه په ازاد شکل د لوبې اويـــا ددوو درسي ساعتونو ترمنځ د تنفس د ساعت حکم نه لري د بد ني روزنې د لوست ټولګی د ازمايښت حکم لر ي چې پـــه هغه کې ماشوم د حرکتونو د زده‌کړې له مهمې دندې خبريږي اود حرکت له لارې په زده کړه بوخت کيږي.

دبدني روزنې د پروګرام اصلي هدفونه خوښې اوبوختيا نه ده کيداشي د خوښۍ اوبوختياهدف وي خو ښوونکی بايد داســـې هدف ونه لري. خوښي، تفريح اوبوختيا د بدني روزنې د پروګرام يوه برخه ده چې فرعې هدف يې د ماشوم خوشي ده.

نظري برخه:

د بدني روزنې د مضمون له پروګرام سره سم چې په دويم ټولګي کې ټاکل شوی، بايد عملي شي او زده‌کوونکي وکړ ی شي هغه عملي کړي. له زده‌کوونکو سره نظري برخه په خبرو سرو مخته يوسي . ښوونکی بايد له مخکي څخه تياری ولري . هغه څه چې خبرې ور باندې وشي بايد داسې تيار شي چې عام فهمه،ساده او زده‌کوونکو ته په زړه پورې او دمنلو او درک وړ وي.

د بيلګې په توګه:

ګرانو زده‌کوونکو! مونږ او تاسو سرکال د سمې منډې، ټوپ، د توپ اچولو او جمناستکي تمرينونو زده کړه کوو. او نورې لوبې زده‌کوو.

تاسو بايد تمرينونه په ښه توګه په قوه او چټکتيا سره سرته ورسوئ. که چيرې تاسو غواړې چې قوه، سرعت اوالاستيکيت ته انکشاف ورکړئ بايد ښه او زيات تمرينونه سرته ورسوئ او هغه تکرار کړئ.

تمرينونه په اشاره ا و قوماندې سره اجراء کيږي . جمناستکي کمپلکس تمرينونه بايد په کور کې سرته ورسوئ او په هر درس کې بايد د پاکوالي مراعات وشي.

په ورزشي برخه کې د شخصي حفظ الصحې مراعاتول ډېر ضروري دي.

شخصي حفظ الصحه بايد هره ورځ په کور او ښوونځي کې مراعات شي او زده‌کوونکي بايد په دې برخه کې فعال رول ولوبوي.

لکه ودربدل، په لاره تلل، د ښوونځي له سامان او لوازمو او درسي کتابونو سره معقولي اړيکې. دغه راز د شخصي، اجتماعي او محيطي حفظ الصحې د قوانينو او مقرراتو پرورش او رعايت.

زده‌کوونکي بايد د بدني روزنې په درس کې نظم مراعات کړي او د تمرينونو په سرته رسولو کې بايد له يو بل سره مرسته وکړي

دندې: په دوهم ټولګي کې جسمي تمرينونه

- ❖ په ګروپي فعاليتونو کې د زده‌کوونکو د استعداد وده.
- ❖ صف بندي، لوبې او د پاملرنې لپاره تمرينونه.
- ❖ په بېلابېلو شرايطو کې د حرکتونو زده‌کړه.
- ❖ د ټوپونو او پرتابونو(اچولو) زده‌کړه

ددویم ټولګي تعلیمي پلان

ټولګی	دویم
مضامین	
جمناستک	۸
اتلتیک خفیفه	۱۰
حرکي لوبې	۸
دودیزي لوبې	٦

جمناستک

د درسونو شمېر	۸
ټولګی	دویم
نظري	۱
عملي	۷

۱- د ګر زونو تکرار او له یوه صف څخه په دوو صفونو کې ودریدل

۲- له یوه کتا ر څخه په څوکتارونو کې ودریدل

۳- په جمناستکي تیر باندې د بدن د توازون لپاره تمرینونه (یولوست)

۴- کلولې د ملاق (سر په خیږی) زده کړه (یو لوست)

۵- په جمناستکي زینه باندې د حرکاتو زده کړه (یو لوست)

٦- د سهارني جمناستک کمپلکس تمرینونه (دوه لوستونه)

د فعالیتونو درسي پلان:

دبدني روزنې د تعلیمي کار پلان د هرې څلورمې لپاره له درسي ساعتونو سره سم په پام کې نیول کیږي. دغه پلان دتعلیمي کـــال له څلورمې سره سم د زده کړې د پړاوونو او د کـــال د موسم په پام کې نیولو سره تقسیم بندي کیږي.
هغه څه چې د ښوونکي د فعالیت لپاره ډېر مهم دي (له ساعتونو سره سم د بدني روزنې د تعلیمي کارونو پلان) دی.
په پلان کې باید فعالیتونه د زده کړې د پړاوونو په پام کې نیولو سره وټاکل شي.
د بیلګي په توګه: د توپ زده‌کړه د پښو د قاتولو په حالت کې په لومړي لوست کې دنده ورکول کیږي، چې زده‌کوونکي د توپ له اچولو سره اشنایي پیدا کړي. په دویم لوست کې زده‌کوونکي د حرکتونو عملي کول زده کوي.
په دریم او څلورم لوست کې تمرین تکراریږي او نیمګړتیاوې له منځه وړل کیږي.
په وروستیو لوستونو کې (توپ) ارزیابي کیږي ښوونکی کولی شي د تمرینونو د سرته رسولو لپاره اساسي او کمکـــي مـــواد وټاکي.

د بدنې روزنې لوست درې برخې لري

- ✓ مقدماتي یا د درس د تیاري برخه
- ✓ د لوست اساسي برخه
- ✓ دلوست وروستۍ برخه (د وجود نورمالول

الف: د تیاري برخه:

د لوست د تیاري برخه له ۵–۱۰ دقیقو پورې وخت نیسي چې لاندې دندې په کې شاملې: احوال پوښـــتنه، لوســـت تـــه د زده‌کوونکو پام اړول، د لوست تشریح کول، د زده‌کوونکو د وجود ګرمول، او د درس د اساسي موخو د سرته رسولو لـــه پاره تیاری.
ښوونکي باید پدې برخه کې په زده‌کوونکو کې دربدل، صف جوړول، رفتارونه، او انکشاف ورکوونکي عمومي تمرینونـــه اجراء کړي.

ب: د لوست اساسي برخه:

اساسي برخه له ۲۵–۳۰ دقیقو کې اجراء کیږي چې لاندې دندې په کې شاملیږي.
د نوو موادو لوست ورکول، د یاد شوو حرکتونو اکما ل، له سامان او له سامان څخه پرتـــه د ودې ورکوونکـــو عمـــومي تمرینونو د فزیکي خواصو وده، لکه رفتار، ټوپونه، انداخت (اچول) له موانعو څخه تیرېدل، جمناستکي تمرینونه او...

ج: د لوست وروستۍ برخه:

د لوست وروستۍ برخه له ۳–۵ دقیقو پورې وخت نیسي او لاندې دندې په کې شاملیږي. د ستړیا له حالت څخه وتل او د تمرین د اجراء کولو نیمګړتیاوو ته د زده‌کوونکو متوجې کول، د لوست د جریان ازریابي او په ډله ییـــزه توګـــه د کـــورنۍ دندې ورکول.
د بدني روزنې په لوستونو کې باید د صف جوړولو، رفتارونو، په ژور تنفس سره تمرینونو کې د زده‌کوونکـــو د روزنیـــزې خوا په تیره بیا د نظم، دسپلین، پاکوالی او اخلاقي موضوع ګانو په پام کې نیول کیږي.

- ښوونکی وظیفه لري چې د روغتیا او پاکوالي تدبیرونو ته د زده‌کوونکو پام واړوي، ځکه چې د صحت پیاوړتیـــا او د فزیکي خواصو وده د بدني روزنې د مضمون مهمه برخه جوړوي.

- د زده‌کوونکو انفرادي او ډله ییز چلندونه تل تر نظر لاندې ساتل کیږي. څرنګه چې په هر ټولګی کې قوي او کمزوري زده‌کوونکي موجود دي، نو ښوونکي باید د زده‌کوونکو د فزیکي خواصو او روغتیا په پام کې نیولو سره له ځانګړو تمرینونو څخه استفاده وکړي.
- د تمرینونو زیاتول او کمول، د سختو او ساده تمرینونو تکرار، د تمرینونو د اجراء کولو د شرایطو برابرول، د کمزورو زده‌کوونکو لپاره اختصاصي او ځانګړي تمرینونه او د تمرین د اجراء کولو په وخت کې تشویق او هڅول.
- ښوونکی کولی شي د شرایطو په پام کې نیولو سره تمرینونه تبدیل کړي او د لوست له نورو برخو څخه استفاده وکړي. د بیلګې په توګه د جمناستکي تمرینونو په ځای د حرکي لوبو له تمرینونو او یا خفیف اتلتیک څخه استفاده وکړي.

که چیرې د بدني روزنې په یوه لوست کې له حرکي لوبو څخه کار واخیستل شي د زده‌کوونکو د فزیکي خواصو د ښې ودې سبب ګرځي . که چیرې امکان ولري د تیاري برخه یا د وجود د ګرمولو برخه دې په تود وخه کې تر سیوري لاندې سرته ورسیږي اود بدن حفظ الصحه دې مراعات شي. ښوونکی باید د تمرین له پیل څخه تر پایه پورې د زده‌کوونکو تربیوي چارو ته متوجې وي. زده‌کوونکي باید داسې وروزل شي چې په خپلو کې یو بل ته درناوی ولري او د ښو اخلاقو څښتنان وي.

د بدني روزنې د لوست د ارزونې لپاره د دورې په پیل او پای کې نورماتیف[3] اخیستل کیږي. ښوونکی ددغې ارزیابی په نتیجه کې د وروستۍ دورې مشخص میتودونه ټاکلی شي. هغه تمرین
چې زده کونکو ته ورکول کیږي په هغه کې په سلو کې ۲۰ حاضري، کورنۍ دنده، او ټولنیز چلندونه، په سلو کې۳۰ نظري پوهه اوپه سلو کې ۵۰ عملي کار ته ورکول کیږي.

د جمناستک د اجزاوو برخه:

۱ – په یو صف کې ودرېدل او له یوه صف څخه څو صفونو ته
۲ – ښي او کین خواته د ګرزونو او د شاګرز اجراء کول
۳ – د شمار اجراء کو ل(۱.....۴......۵......)
۴ – د قوماندو اجراء کول (تیارسئ، آرام سئ او...)
۵ – د کتارونو تشکیل (یو کسیز، دوه کسیز، درې کسیز، څلور کسیزاو...)
٦ – رفتار(په یوه مستقیم خط، د میدان په عادي قطر)
۷ – د قوماندې له مخې ودرېدل او تیتبدل
۸ – د تیرو تمرینونو اجراء کول (لومړی او دویم ټولګی)
۹ – هدف ته د لوی او کوچنۍ توپ اچول
۱۰ – د جمناستک په لرګیو تمرینونه
۱۱ – د درست قامت د تشکیل لپاره تمرینونه
۱۲ – د محیطي شرایطو (ښوونځي) په پام کې نیولو سره اکروباتیک تمرینونه.
۱۳ – د موازینې د ساتلو (د ښوونځي د شرایطو په پام کې نیولو سره) لپاره تمرینونه
۱۴ – د ټوپونو تمرینونه (په رسۍ سره ټوپ) له لوړي او اتکایې ټوپ

[3] نورماتیف = د لوبغاړو د ورزشي استعداد او پیاوړتیا له څېړلو څخه عبارت دی.

د لوست ورکولو بېلګه

سرلیک: جمناستک

وخت: ۴۵ دقیقې

هدف:

۱− زده‌کوونکي تنظیم او په کتار کې درېدل زده کړي

۲− زده‌کوونکي د قوماندې له مخې تمرینونه اجراء کړای شي.

نوي اصطلاحات: جمناستک

د لوست مرستندویه مواد:

د لوست میتود: تمثیل، په ګروپي او انفرادي ډول د تمرینونو سرته رسول

د لوست بهیر:

وخت	د ښوونکي فعالیتونه	د زده‌کوونکو فعالیتونه
۱۵ دقیقې	❖ له احوال پوښتنې، د زده‌کوونکو له تنظیم، د کورني کار له لیدلو وروسته د تیر د لوست د ارزیابی لپاره څو پوښتنې وکړي لکه: ۱− کومه جمناستکي لوبه مو خوښه ده؟ ❖ د تیرو لوست سرلیک زده‌کوونکو ته ووایي او د انګیزي د پیدا کولو پوښتنې وکړي. ۱− څوک جمناستک اجراء کولی شي؟ ۲− څوک له خپلو څو ټولګیوالو څخه یو کتار جوړولی شي؟. ❖ د زده‌کوونکو له ځوابونو وروسته په هغوی باندې د نوي لوست سرلیک تکرار کړئ. د پلان د عمومي موخونو سره سم د وجود د نرمۍ لپاره تمرینونه اجراء کړئ. د صفونو جوړولو تمرین، ودرېدل او رفتارونه په زده‌کوونکو اجراء کړای شي. ❖ لومړی له یو نفري کتار بیاوروسته دوه، درې، څلور کتارونه د حرکت په حالت کې، کیڼ او ښي لور ته په دور خوړولو سره جوړ شي. ❖ کله چې زده‌کوونکو په یو نفري، دوه نفري اوڅلور نفري ډول د کتارونو جوړول زده کړل په هغه وخت کې دې د تمرین زده‌کړه پیل کړي.	زده‌کوونکي ځواب ورکوي: − زده‌کوونکي په وار سره لاس پورته کوي او ځوابونه ورکوي. − زده‌کوونکي متوجي وي نوي درس ته غوږ نیسي اوعمل کوي. − زده‌کوونکي د قوماندې مطابق عمل کوي. − زده‌کوونکي متوجه وي قومانده زده کوي او عمل پري کوي. −زده‌کوونکي متوجي وي او د تمرینونو تمثیل کوي. −زده‌کوونکي په مینه تمرین زده کوي.
۲۰ دقیقې	❖ زده‌کوونکو ته زده کړئ چې لومړی د ۱−۲ په شمېره په کتار جوړولو پیل وکړي. چې لومړی جوړه له یوه قطار څخه دوه کتاره جوړ کړي. او وروسته بله جوړه هم دغه کار سرته رسوي، د څو کتارونو د جوړولو لپاره د لین قومانده (ښی چرخ مارش) ویل کیږي. لومړی په دغه قومانده هره جوړه پوهول کیږي وروسته یوه قومانده د ټولو لپاره کفایت کوي په همدې ډول تمرین زده‌کوونکو سره	−زده‌کوونکي لاس پورته کوي، په نوبت ځواب ورکوي.

	تکراریږي.	
٦ دقیقې	احیاي مجدد (عادیتوب): زده‌کوونکو ته د صف د جوړولو قومانده ورکړئ. د تنفس تمرینونه اجراء کړئ، د نظم او دسپلین موضوعاتو، پـاکوالي، اخلاقي موضوعاتو، او ټولنیزو چلندونوته یې متوجه کړئ.	زده‌کوونکي لاسونه پورته کوي او بیلا بیل ځوابونه ورکوي او عملاً تمرینونه اجراء کوي.
۳ دقیقې	ارزونه: – د زده‌کوونکو د ارزونې لپاره په لاندې ډول پوښتنې وکړئ. ۱– څوک ویلای شي چې نن مو څه زده کړل؟ ۲– څوک د بدن د ګرمولو تمرین اجراء کولای شي. ۳– آیا له اجراء شوو تمرینونو څخه مو خوند واخیست. ۴– په ورځني ژوند کې جمناستکي تمرینونه د بدن د روغتیا لپاره څــه ګټه رسوي؟	زده‌کوونکي په لاربښــوونو عمــل کوي.
۱ دقیقه	کورنۍدنده: له هر درس سره سم دې زده‌کوونکو ته کورنۍ دنده وسپارل شي.	زده‌کـــوونکي د کـــورني کـــار اخیستلو ته غوږ ږدي.

جمناستک

هدف:

۱–زده‌کوونکي تنظيم اود کتار جوړول زده کړي

۲–زده‌کوونکي د قوماندې له مخې تمرينونه اجراء کړای شي

له يو کسيزکتار څخه تشکيل (دوه، او دري څلور) کتاره د حرکت په حالت کې ښی او کيڼې خواته په دور خوړلو سره.

کله چې زده‌کوونکو په دوه کسيزو او درې کسيزو کتارونو کې رفتار زده کړ، په هغه وخت کې د تمرين په زده‌کــړه پيـــل کيږي.

کتار د يو او دوو په شمېره پيل کوي . لومړنی جوړه له يوه کتار څخه دوه کتاره جوړوي. وروسته نورې جوړې هم همدغــه کار سرته رسوي. د څو کتارونو د جوړولو له پاره د ښوونکي په قومانده (لين شئ) چرخ او مارش ويل کيږي.

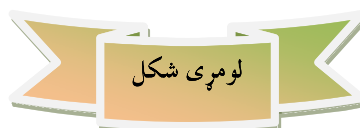
لومړی د همدغې قوماندې په باره کې هرې جوړې ته لوست ورکول کيږي. وروسته د ټول کتار لپاره همدغه يـــوه قومانـــده بس ده.

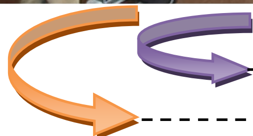
په همدغه ډول ۳ او ۴ کتاره جوړيږي.

پوښتنه:

څوک يوه جمناستکي لوبه سرته رسولی شي ؟







په همدې ډول ۳ او ۴ کتارونه جوړيږي

په يوه پښه رفتار:

هدف:زده‌کوونکي د بدن توازون وساتي.

په يوه پښه د رفتار په زده‌کړه کې ضروري ده چې له کيڼې پښې څخه پيل شي. د ښوونکي په قومانده چې ښوونکی (قدم) په ځمکه وهي، زده‌کوونکي د جمپ کلمه په ژ به وايي او يو څه يې لوړوي. د مارش په قومانده په کينه پښه رفتار شروع کوي د حرکت رتم او ټيپ د ښوونکي د قوماندې له مخې د سګنالونو پواسطه (چکچکو کولو، شمېرلو) پواسطه سرته رسيږي.



دوهم شکل

په قطر رفتار:

هدف: زده‌کوونکي قطر وپيژني.

په قطر باندې رفتار هغه حرکت دی چې د ميدان له يوه کونج څخه بل کونج ته وي. په پيل کې بايد د ميدانونو کونجونه پــه نښو سره نښاني شي.

د ښوونکي په قومانده (د ميدان قطر ته مارش) زده‌کوونکي د ميدان قطر ته حرکت کوي. ښوونکی بايد پام وکــړي چــې د قوماندې په وخت کې لومړی تن د ميدان کونج ته رسيدلی وي.

پوښتنه:

څوک ويلی شي چې قطرڅه ته وايي؟





لومړی شکل

له يوه ګډوډ کتار څخه څو کتارونه

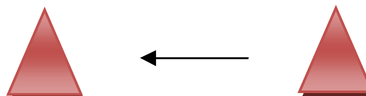
هدف: فکري تمرکز اود خپلې شميرې (نمرې) پيژندل

شماره:

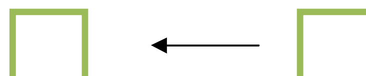
۱ –



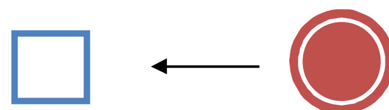
۲ –

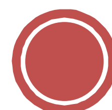


۳ –



٤ –





د ښوونکي په قوماندہ چې (زده‌کوونکي د ۱–۲–۳–۴ په شمیرو) زده‌کوونکي په خپلو نمرو ولاړ وي. د یو شمیره د ۲ شمېرې ځای ته یو قدم، ۳ شمېره درې قدمه او څلورمه شمېره څلور قدمه مخکې طرف ته (مارش).

زده‌کوونکي په خپلو شمېرو سره چې هغه یې ضبط کړې دي، مخکې خواته قدم ږدي. کله چې شمار ختم شي په هماغه ځای کې ځای نیسي، د داسې کتار جوړولو مایل ته کتار وایي.

پوښتنې:

۱– څوک خپله شمیره ویلی شي ؟

۲– ایا د شمیره لرونکي شخص دنده تاکلې ده ؟

په یوه پښه باندې اتکایي ناسته د اتکایي ناستې له حالت څخه اجراء کیږي.

ددغه تمرین د ښې اجراء لپاره یوه پښه (ښې یا کیڼه) څنګ یا شا ته وړل کیږي. پنجه کش کړې وي کوښښ دې وشي چې سرکښته نه شي.





د ناستې له اتکایي حالت یا شاته د پښې په اېښودلو سره د اتکایي ویده حالت نیول

هدف: د قوماندې له مخې د حرکتونو اجرا ء کول

دغه تمرین د څلورو په شمیري سره عملي کیږي. زده‌کوونکي د اتکایي ناستې له حالت څخه په داسې ډول چــې وړوکــې قدم په کینه پښه او ۳ واړه قدمونه په ښی پښه شا ته ږدي.

ددغه تمرین له زده کړې د اتکایې حالت نیول د څلورو په شمیره د هرې پښې پواسطه دوه قدمونه شروع کیږي. د څلــورو په شمیره سره دویم ځلي لومړنی حالت نیسي. اتکایې ویده حالت هغه وخت ښه اجراء کیږي چې اوږې د لاسونو د مرونــد په برید په اتکایې نقطه باندې وي سر او تنه مستقیم او په پنجو باندې وي.

پوښتنې:

ایا زده‌کوونکي د اتکا په صورت کې تمرین سم اجراء کولی شي ؟

د سهارني جمناستک کمپلکس

ښوونکی دسهارني جمناستک کمپلکس ترتیبوي . له زده‌کوونکو سره یو ځای د بدني روزنې لوستونه عملي کوي.

زده‌کوونکو ته لارښوونه کوي، چې د سهارني جمناستک کمپلکس هره ورځ د سهار له خوا په کور کې عملي کړي.

ښوونکی له ۲–۳ اونیو څخه وروسته د بدني روزنې لوستونه ارزیابي کوي چې زده‌کوونکو تر کومې اندازې پورې تمرینونــه اجراء کړي دي . ښوونکی کولای شي چې د تمرینونو د ښه اجراء کولو په باره کې ورته نمرې ورکړي.

د یوه کمپلکس له زده کړې څخه وروسته ورته بل کمپلکس زده کیږي.

د دویم ټولګي په پروګرام کې سهارنی کمپلکس په لاندې ډول اجراء کیږي.

۱ – له سامان پرته د تمرینونو کمپلکس

۲ – په رسۍ سره د تمرینونو کمپلکس

۳ – په غټ توپ سره د تمرینونو کمپلکس

۴ – په کوچني توپ سره د تمرینونو کمپلکس

۵ – په جمناستکي توپونو سره د تمرینونو کمپلکس

٦ – په کوچنیو بیرغونو سره د تمرنیونو کمپلکس

د کمپلکس تمرینونو تمرین په لاندې ډ ول اجراء کیږي

لومړی تمرین: د تیار سی اساسي حالت:

د یو په شمیره پښې ټولې، لاسونه په څنګ پورې، مټونه د اوږې په استقامت، د ۲ په شمیره لاسونه د سر په لوري پورته لــه اوږو سره موازي، د ۳ په شمیره لاسونه دواړو څنګونو ته د اوږې په استقامت خلاص، د ۴ په شمېره تیار سئ.









دویم تمرین:

د یو په شمېره لاسونه او پښې خلاصې، د ۲ په شمېره پښې ټولې اولاسونه د پښو په مخکې په قات حالــت کـــې، د ۳ پـــه شمېره لاسونه او پښې خلاصې، د ۴ په شمېره تیار سی.









دریم تمرین: د یو په شمېره پښې نږدې، کيڼ لاس پورته اوښی لاس ښکته د شا لوري ته، د ۲ په شمېره لاسونه پورته، سرلوړ، د ۳ په شمېره پښې خلاصې د اوږې په اندازه، ښی لاس په ځنګ پورې او د ۴ په شماره تیارسی.









څلورم تمرین:

د ۱ په شمېره لاسونه دواړو څنګونوته خلاص، کیڼه پښه په ښی پښه، ددوه په **شمیره لاسونه** مخکي خواته لــه اوږې ســره موازې، د پښو په پنجو باندې کینا ستل. د درې په شماره کیناستل لاسونه په ملا، د څلورو په شماره تیارسئ









پنځم تمرین:

د۱ – په شمېره پښې خلاصې

د۲ – په شمېره په کیڼه پښه باندې ښی پښه، په مستقیمه توګه لاسونه مخکې خواته.

د ۳ په شمېره پښې له اوږو سره او لاسونه په ملا

د ۴ په شمېره په ښی پښه باندې کیڼه پښه په مستقیمه توګه لاسونه مخې خواته.

د ۵ په شمېره لاسونه په ملا

د ٦ په شمېره لاسونه له اوږې سره موازي

د ۷ په شمېره لاسونه په ملا باندې پښې له اوږې سره موازي

د ۸ په شمېره اساسي حالت

شپږم تمرین:

اساسي حالت پښې خلاصي له اوږې سره موازي

په شمار دې: ۱ – تنه قات د لاسونو پنجې د پښو له پنجو سره په تماس کې.

۲ – لاسونه مخې ته د پښو له پنجو سره تماس کې.

۳ – لاسونه د پښو ترمنځ شا خواته مستقیم.

سهارنۍ تمرینونه د بدني روزنې لپاره ترتیب او د تطبیق وړ دي. د بدني روزنې ښوونکی باید لاندې ټکې په پام کې ونیسي او تمرینونه سرته ورسوي.

۱ – ښوونکی باید په داسې ځای کې ودرېږي چې د ټولو زده‌کوونکو تمرینونه ووینې.

۲ – ښوونکی دې لومړی هر تمرین ورته اجراء کړي.

۳ – هر تمرین دې لږ تر لږه ۴–٦ ځلي اجراء شي

۴ – ټول زده‌کوونکي دې سهارني جمناستکي تمرینونه په یوه ټاکلي وخت کې د بدني روزنې د ښوونکي په قومانده سـرته ورسوي.

۵ – سهارني جمناستکي تمرینونه حیاتي ارزښت لري چې په یوه پاکه فضا کې تر سره شي ځکه چې زده‌کوونکي پاکې او صافې هواته اړتیا لري.

٦ – ښوونکی کولی شي د موسم په پام کې نیولو سره تمرینونه زیات او کم کړي.

۷ – د بدني روزنې ښوونکی د قوماندې له مخې تمرینونه د ۱–۲–۳–۴ په شمېرو له ویسل (شپیلاق) پرته کیدای شي.

۸ – د لومړي تمرین پیل باید ورو ورو او بیا تیز شي.

۹ – هغه زده‌کوونکي چې ناروغه، معلول دي هغوی ته دې ساده حرکتونه ورکړل شي چې د وجود لپاره ګټور ثابت شي.

د سهارني جمناستک ډول	د تمرینونو معیار	د تمرینونو تکرار	ملاحظات
لومړی شکل	له یوې دقیقې څخه تریوې نیمې دقیقې وړې	له څلورځلو څخه تر شپږ ځلو پورې	
دوهم شکل	له یوې دقیقې څخه تر یوې نیمې دقیقې پورې	له څلور ځلو څخه تر شپږو ځلو پورې	
دریم شکل	له یوې دقیقې څخه تر یوې نیمې دقیقې پورې	څلور ځلو څخه تر شپږو ځلو پورې	

د سهارني جمناستک تمرینونو ډولونه	د تمرینونو معیارونه	تکرار تمرینونه	
څلورم شکل	له یوې دقیقې څخه تر یوې نیمې دقیقې پورې	له څلور ځلو څخه تر شپږو ځلو پورې	
پنځم شکل	له یوې دقیقې څخه تر شپږو دقیقو پورې	له څلور ځلو څخه تر شپږو ځلو پورې	
شپږم شکل	له یوې دقیقې څخه تر شپږو دقیقې پورې	له څلور ځلو څخه تر شپږو ځلو پورې	

د سهارني جمناستک د تمرینونو ډولونه	د تمرینونو معیار	د تکرار تمرینونه	ملاحظات
اووم شکل	له یوې دقیقې څخه تر شپږو دقیقو پورې	له څلور ځلو څخه تر شپږو ځلو پورې	
اتم شکل	له یوې دقیقې څخه تر شپږو دقیقو پورې	له څلور ځلو څخه تر شپږو ځلو پورې	

اکروباتیکي تمرینونه:

هدف: د بدن وده، نرمي، ملا یمي د سرعت د قوي وده او چالاکي.

ددغو تمرینونو هدف دادی چې دسرعت، چالاکۍ او د بدن د موازنې د ساتلو قوه وده وکړي.

۱اکروباتیکي ساده تمرینونه د شنیلي پرمخ باندې هم عملي کیدلی شي او پدې ډول زیات زده‌کوونکي په کې برخه اخیستی شي ددغو تمرینونو د اجراء کولو له شرطونو څخه یو دادی چې صحي شرایط په کې مراعات شي، په دویم ټولگی کې د کبنته ټولگیو له اکروباتیکي تمرینونو څخه گټه واخیستل شوه.

مخکې له دې چې اکروباتیکي تمرینونه اجراء شي لازمه ده د کلوله کېدلو له مقدماتي تمرینونو څخه کار واخیستل شي.

د بیلگې په توگه:

۱ – د پښو په لورې مخکې خواته د سینې ټیټول.

۲– د پښو په پنجو باندې کېناستل او په لاسونو باندې د ځنګنونو په ټينګ نيولو سره.

۳– د شا په تخته لوېدل او سينې لورې ته د پښو قاتول.

۴– په ناستې پښې مستقيمې د سينې په لورې د پښو قاتول.

۵– دغه راز د لاسونو پواسطه د ځنګانه د سترګومحکم نيول.

٦– له مقدماتی تمرينونو څخه وروسته د کلوله کېدلو تمرين، په شا تخته د لويدلو تمرين او د نيمه ناستې تمرينونه کيږي.

په يوه صف کې اکروباتيکي تمرينونه په لاندې ډول دي.

۱– کلوله ناسته.

۲– په شا تخته کلوله غورځېدل.

۳– نيمه کلوله ناسته.

۴– ټال خوړل.

۵– مخکې خواته له نيمه ناستې څخه سر په څيرې اوښتل.

٦– مخکې خواته پر له پسې څلور ملاقه (سر په څيرې اوښتل.

۷–شا په تخته له پروت حالت څخه په اوږو ودريدل.

۸– د ياد شوو ساده تمرينونو ارتباط ورکول.

پوښتنه: له اکروباتيکي تمرينونو سره مينه لرئ ؟

د خفیفه اتلتیک برخه

۱۰	د درسونو شمېر
دویم	ټولګی
۱	نظري
۹	عملي

خفیفه اتلتیک

۱. منډه (دوه لوستونه)

۲. انداختونه (غورځونه) (دوه لوستونه)

۳. (په لنډه او اوږده رسی سره) له لوړې ارتفاع څخه ټوپ (درې لوستونه)

۴. د ناستې په حالت کې د ریلې اجراء کول (دوه لوستونه)

د لوست ورکولو بېلګه

سرليک: منډه

صفحه: (۱)

وخت: ۴۵ دقيقې

هدف: زده‌کوونکي بايد:

۱– د سرعت وده زده کړي

۲– د منډې حرکتونه په سم ډول اجراء‌کړای شي.

نوي اصطلاحات: تمپ

درسي مرستندويه توکي: ضرور نه دي.

دلوست ميتود: ډله ييز کار، انفرادي او جوړه يي تمثيل.

د لوست جريان (بهير)

وخت	د ښوونکي فعاليتونه	د زده‌کوونکو فعاليتونه
۱۵ دقيقې	- احوال پوښتنه او د زده‌کوونکو تنظيم - له کورني کار وروسته څو زده‌کوونکي کورنی‌کار خپلو ټولګيوالو ته تمثيلوي. - تير درس د څو پوښتنو پواسطه ارزيابي کړئ لکه. - څوک د اکروباتيک د دوو لوبو نوم اخيستلی شي. - د نوي لوست د سرليک د پيدا کولو لپاره څو انګيزه يې پوښتني وکړي، لکه: - ددې لپاره چې ژر يو ځای ته ورسيږئ څه کوئ؟ - د منډې سرليک د څو زده‌کوونکو پواسطه تکراريږي. - د زده‌کوونکو د بدن د ګرمولو لپاره د پلان له عمومي مخ څخه لارښوونه ورکړئ چې تمرينونه اجراء کړي. - زده‌کوونکي په ډلو وويشئ او په لاندې ډول ترې پوښتني وکړئ، چې خپل منځ کې مشوره وکړي او ووايي چې منډه په څه ډول اجراء کولای شو.	– زده‌کوونکي د ښوونکي لارښووني عملي کړي. – زده‌کوونکي ځواب ورکوي.
۲۰ دقيقې	- په يوه زده‌کوونکي باندې په چټکو قدمونو سره په خپله لارښوونه منډه اجراء کړي. - زده‌کوونکو ته قومانده ورکول کيږي چې د پښو په پنجو په جوړه يې ډول منډه وکړي، هغوی سره مرسته اولارښوونه ورته وکړئ. - – زده‌کوونکو ته قومانده ورکړئ چې په جوړه يې ډول ۳۰ متره واټن په منډه ووهي او دغه منډه بايد په تمپ سره	– زده‌کوونکي عمل کوي. – زده‌کوونکي د لارښووني سره سم عمل کوي. – زده‌کوونکي مشوره کوي او له لارښووني سره سم منډه کوي، يوه تيزه منډه د پښو په پنجو.

	وي، هغوی سره مرسته وکړئ او لارښوونه ورته وکړئ.	– زده‌کوونکي د پښو په پنجو پـــه خمیـــده (ټیټه ملا) حالت منډه کوي. – زده‌کوونکي عمل کوي.
۶ دقیقې	**احیاي مجدد(عادیتوب):** – پدې درس کې زده‌کوونکو زده‌کړل چـــې منـــډه یـــو ډول سپورټ دی او په څو ډولونو اجراء کیږي قومانده ورکړئ چې د ستومانۍ د له منځه وړلو لپاره په لین ودریـــږي د ازاد تـــنفس کولو تمرین او نور لازم تمرینونه اجراء کړي.	زده‌کوونکي د ستومانۍ د له منځه وړلو لپاره تمرین کوي.
۴ دقیقې	**ارزونه:** د نوي درس د ارزونې لپاره لاندې پوښتنې وکړي. ۱– له ننني درس څخه مو څه زده کړل؟ ۲– څوک په تمپ سره منډه کولای شي؟ ۳– څوک د پښو په پنجو منډه کولای شي؟ ۴– له اجراء شوي تمرین څخه مو څه ګټه واخیسته؟ آیا په اجراء شوي تمرین سره په خپل ورځني ژوند کې خپل سرعت زیاتولی شئ؟	زده‌کوونکي په وار سره لاس پورتـــه کوي او بیلابیل ځوابونه وایي.

د خفيفه اتلتيک د اجزاوو برخه

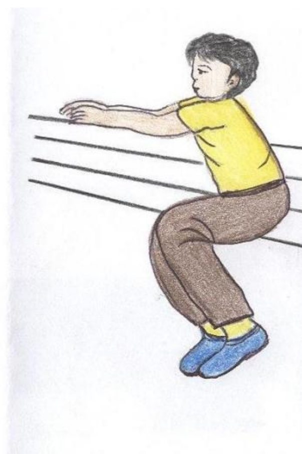
رفتار





منډه





ټوپونه





انداخت (غورځول)

هدف: د سرعت وده،په سمه توگه د منډې د حرکتونو اجراء کول.

- **د موازي خطونو ترمنځ په پراخو قدمونو سره منډه چې د سرک سور د ۲۵–۳۰ سانتي مترو ترمنځ وي.**
- **په موازي خطونو کې په پراخو قدمونو سره په پنجو باندې منډه**
- **د ۳۰ مترو په واټن تيزه منډه**
- **تر يوې دقيقې پورې په ورو تمپ سره منډه په مختلفو حالتونوکې منډې سرته رسيداى شي.**

پوښتنه: د منډې په وخت کې لاس څه ډول حرکت کوي ؟

۱. ټوپونه:

هدف: په یوه پښه باندې یا دوو پښود ټوپ زده‌کړه(ځای په ځای حالت کې) د اسکلیټ وده (د بدن نرمي اوملایمي)

- –په دواړو پښو ځای په ځای ټوپونه د ۹۰ درجو زاویو په اندازه د بدن دورخوړل.
- تر رسۍ لاندې منډه چې څرخ ورکول کیږي یا د رسۍ له پاسه یو ټوپ او بیا منډه او د رسۍ له ساحې څخه په ازاده توګه بهر کېدل، د لنډې رسۍ له پاسه ټوپ وهل.
- د یوې پښې په واسطه او وروسته د بلې پښې په واسطه د لنډې رسۍ له پاسه ټوپ وهل.
- د لاسونو په پورته کولو سره او ځمکې ته په ورو راتګ سره له ارتفاع څخه ټوپ.
- په منډه سره لوړ ټوپ.
- په منډه سره د دور ټوپ.
- د نورماتیف د نیولو او ارزیابۍ لپاره په منډه سره د دور ټوپ.

اندااختونه (اچول):

هدف: هدف ته د توپ اچول

- په یو لاس د کوچني توپ اچول.
- هدف ته د توپ اچول.
- د مانع له پاسه د ټوپ اچول (د بیلګې په توګه د بدمنتون او والیبال د جــال او نورو له پاسه) د ۶–۸ مترو په فا صله.
- په لیرې واټن د سپکو او وړو تیږو او شیانو اچول.
- د ازریابۍ له پاسه د توپ یا شیانو اچول.

د دویم ټولګی په پای کې باید په پراخو قدمونو سره ازاده منډه زده شي. د تمرینونو په وخت کې د لاسونو او پښو حرکـــت باید تناسب او سمون ولري. د منډې په وخت کې باید سینه لږ څه مخې ته مایل وي او تنفس باید د حرکت له رسم ســـره هماهنګ وي.

ښوونکی دې د پښې، سر، پنجې او په مستقیم استقامت د ورغوي او پښې اېښودلو ته د زده‌کوونکو پـــام واړوي، کنترولـــي منډه یعني چټکه اوتیزه منډه باید د ۳۰ مترو په فا صله عملي شي.

ښوونکی دې د خط له پیل څخه ۳۰ متره اندازه کړي او د خط پای یعني فینش دې اندازه کړي، هغه میدان چې ۳۰ متـــره وي باید هواروي او تیږې ونه لري.

د ټوپ په برخه کې څو ډوله تمرینونه ټاکل کیدای شي.

ځای پر ځای په یوه پښه ټوپ، د اوږدې او لنډې رسۍ د پاسه په دوو پښو ټوپ، له لوړځای څخه ټوپ، په منډې له لوړځای څخه ټوپ، له ځای په ځای او منډې له حالت څخه د دور ټوپ، د ودې ورکوونکو عمومي تمرینونو په وخت کې ځای پـــه ځای ټوپ.

په اوږده رسۍ سره ټوپ د حفظ الصحي په وده، د بدن په موازینه، چالاکۍ او د حرکتونو په هماهنګۍ کې مرسته کوي.

پوښتنه: څوک ویلای شي چې ولې یوې ټاکلې نقطې ته پرتاب کوو؟

په لنډه رسۍ باندې د ټوپ زده‌کړه په لاندې ډول کېږي

هدف: په زده کوونکو کې د بدن نرمي، ملايمې او توازون



- په رسۍ باندې د ښۍ پښې په سرټوپ، لاسونه په ملا پورې، تنه مستقيمه چپه پښه د زنګون له برخې څخه لږ څه قات او مخکې وي، چې له ځمکې سره تماس پيدا نه کړي. له ٦–٨ حالتونو څخه وروسته پښه بدلېږي او تمرين تکرار يږي، وروسته په وار سره په ښۍ او کيڼه پښه تمرين کېږي يعني د يوې او بلې پښې نوبت او وار ځای په ځای عملي کيږي.
- په حرکت سره د لنډې رسۍ له پاسه ټوپ مخکې خواته په ازاده طريقه.
- په حرکت سره د لنډې رسۍ له پاسه ټوپ مخکې خواته له يوې پښې څخه په بله پښه، د لوست په جريان کې د ټوپونو شمېر بايد له ٤٠– ٥٠ څخه زياته نه وي.





په يوه پښه له ١٠–١٢ پورې يا له ١٤–١٦ پورې له ټوپونو وروسته دې استراحت ورکړل شي.

د ٢٠–٦٠ سانتي مترو ارتفاع څخه په لنډه رسۍ باندې د ټوپ د تمرين لپاره هم استفاده کيدلی شي.

په لنډه رسۍ سره د ټوپ د تمرين د ټينګښت لپاره دې له ريلې حرکي لوبې څخه استفاده وکړی شي.

پوښتنې:

١– مخکې خواته په حرکت سره مو په لنډه رسۍ ټوپ په ازاده توګه زده کړ ؟

٢– څوک کولای شي چې د رسۍ له پاسه ټوپ وکړي؟

له ارتفاع څخه ټوپ:

هدف: په زده‌کوونکو کې د توانمندۍ وده او احساس.

لومړی له لنډې ارتفاع څخه ټوپ پیل کیږي او ورو ورو زیاتیږي، یعنې له ۲۰ سانتي مترو څخه تر ٦۰ سانتي مترو پورې زیاتیږي. هغه تمرینونه چې په لوړ ټوپ کې اجراء شوي دي تکراریږي. ددې لپاره چې ځمکې ته د نږدې کېدلو تخنیک په سمه او اتلتیکي توګه اجراء شي، په بیلابیلو طریقو او له بیلا بېلو ارتفاع ګانو څخه دې تمرین اجراء شي.

د بیلګې په توګه:

د ټوپ په استقامت دې مخ کړي، وروسته دې ټوپ وکړي، نرم او ورو دې ځمکې ته راشي.

- ښۍ او کیڼې خواته په څنګ د ټوپ په استقامت دې ودریږي او ټوپ دې ووهي.
- د ټوپ په وخت کې ښي او کیڼې خواته په ۹۰ درجو زاویې سره دورخوړل د پورتني تمرین له سرته رسولو څخه وروسته له لوړې ارتفاع څخه ګاز (ځنګیدل)یا د لاسونو د ګاز ور کولو د حرکت تمرین اجراء کیږي.
- زده‌کوونکي دې د ټوپ د استقامت په لور ودریږي، وروسته دې د نیمه ناستې په حالت کې لاسونه شاخوا ته کړي، وروسته دې مخکې خواته د لاسونو په حرکت سره ټوپ وکړي پداسې حال کې چې لاسونه مخکې خواته وي، د نیمه ناستې په حالت کې دې له ځمکې سره تماس کوي.



لومړی شکل



دوهم شکل



دریم شکل

پوښتنې:

۱–څوک له ټاکلي ارتفاع څخه د ټوپ تمثیل کولای شي؟

۲– ایا د ټوپ وهلو طریقه مو زده‌کړه ؟

په مستقیمه منډه د لوړ ټوپ تمرین:

زده‌کوونکي له یوې ټاکلي فاصلې څخه (۵ –۱۰) مترو پورې منډه پیلوي. له یوې مانع څخه چې له ۵۰ سانتي مترو څخه تیرې ونه کړي جمپ کوي. دغه لوړوالی د یوې فیتې پواسطه هم عیاریدای شي، له فیتي او یا له یوه مانع څخه د تېرېدلو پــه وخت کې باید زده‌کوونکي وهڅول شي.



لومړی شکل



دوهم شکل

د نتايجو د ترلاسه کولو لپاره له ځای په ځای حالت څخه د دور د ټوپ تمرین

د دور د ټوپ د تمرین د اجراء کولو لپاره یوازې په تخنیک پوهېدل کافي نه دي، بلکې د پښو قوه هم زيات رول لري چـــې د پښو د عضلاتو قوي ښه وده کړې وي. له اساسي ودرېدلو څخه د پښو د پنجو په سر ودرېږي، لاســـونه مخکـــې خواتـــه پورته، آزاد ګاز خوړل کیږي.

وروسته لاسونه او پښې یو ځای شاته وړل کیږي تنه مخکې خواته تیتیږي. د ګاز کولو په حالت کې په چټکۍ سره لاســـونه مخکې خواته پورته د دواړو پواسطه پورته جمپ وهل کیږي. د پرش په وخت کې پښې مخکې خواته حرکت کوي. (لومړی پونده او وروسته د پښې پنجه) او له ځمکې سره تماس پیدا کوي.

د لیرې ټوپ لپاره د تیاری او مرستې تمرینونه زيات او مختلف دي چې باید ګټه ترې واخیستل شي. د بیلګې په توګه په دوو پښو سره جمپ، د ناستې یا نیمه ناستې له حالت څخه پورته خوا ته ټوپ او یا خنګ خواته جمپ او...

د پرتابونو (اچولو) تمرین:

لومړی هغه پرتاب چې مخکې زده شوی، تکراریږي (په هدف او بې هدفه) په هدف سره د افقي انداخت (اچولو) زده‌کړه.

(ټاکلې نقطې یا لرې فاصلې ته)

له پاسه په ښي لاس د کوچنی توپ انداخت (اچول).

د هدف لرونکي انداخت (اچول) او له لوړې مانع څخه (دواليبال جال) انداخت (اچولو) د زده کړې په وخت کـــې بایـــد لازمه پاملرنه وکړي. د انداخت د زاويې مهارت د انداخت په فاصله پورې اړه لري د زده‌کوونکو د مینې د زیاتولو لپـــاره دا ښه ده چې انداختونه د سیالۍ په ډول وي.

لومړی باید په لنډه فا صله کې ټاکلې نقطې ته پرتاپ او وروسته لیرې فا صلې ته پرتاب ارزیابي شي، له همدې تمرین څخه د زده‌کوونکو نورماتیف تعیین او نمره ورکول کیږي.











دوهم شکل



لومړی شکل



دريم شکل



خلورم شکل

د حرکي او دوديزو لوبو برخې

د زده‌کوونکو د شرايطو او توان په پام کې نيولو سره د بدني روزنې له مضمون سره سم حرکي لوبې د هغو هدفونو او دنـــدو په خاطر چې دزده‌کوونکو د فزيکي خواصو د ودې سبب ګرځي، اجراء کېږي چې وروسته تشريح کېږي

حرکي او دوديزې لوبې

د درسونو شمېر ټولګی	دوديزې لوبې	۸ دويم
نظري		۱
عملي	حرکي لوبې	۷

د حرکي لوبو سرليکونه

- د ځينو هغو لوبو تکرار چې په لومړي ټولګي کې وي
- ه حيواناتو تقليد
- هر څوک په خپله نمره
- پيشو کېږي
- د څوکی نيول
- په لاس تماس
- په بوتل کې د اوبو اچول
- له ديوال څخه تېرېدل
- په ټوکرۍ کې د توپ اچول
- د توپ او تناب لوبه

د لوست ورکولو بېلګه

د لوست سرلیک: له حیواناتو تقلید

وخت: ۴۵ دقیقې

نوي اصطلاحات:

د لوبې ځای: ټولګی یا د ښوونځي میدان

دوسایل: ضرور نه دي

د لوست ورکولو میتود: ډله ییز، جوړه یي، انفرادي او تمثیل

د لوبې طریقه:

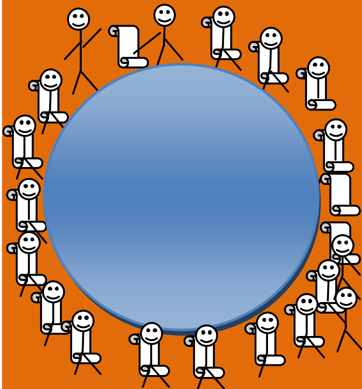
وخت	د ښوونکي فعالیتونه	د زده‌کوونکو فعالیتونه
۱۵ دقیقې	له احوال پوښتنې او د ټولګي له تنظیم وروسته د څو زده‌کوونکو کورنۍ دنده وخیړئ. د تیرونې په صورت کې ور سره مرسته وکړئ. تیر لوست د څو پوښتنو په کولو سره ارزیابي کړئ. ۱- ۲- د نوي لوست د سر لیک د پیدا کولو لپاره په لاندې ډول څو پوښتنې وکړې. ۱- څوک د یوه حیوان آواز کولای شي؟ ۲- څوک د یوه حیوان د آواز تمثیل کولای شي؟ د تقلید سر لیک په څو زده‌کوونکو تکرار کړئ. زده‌کوونکو ته د عمومي پلان له مخې د بدن د ګرمولو لپاره لارښوونه وکړئ او وېې هڅوئ. د حیواناتو لست ورته تیار کړئ او ورته یې ونیسي. زده‌کوونکو ته وخت ورکړئ چې په مشوره او جوړه یې شکل د الوتونکو او حیواناتو د آواز تقلید وکړي هر یو تشویق کړئ او لارښوونه ورته وکړئ. زده‌کوونکي په دوو ډلو وویشئ، له هغوی وغواړئ چې په سیالي سره له هر ګروپ څخه یو نفر د څلورو حیواناتو د آواز تقلید او تمثیل وکړي. هغوی تشویق کړئ چې د لوبې په پای کې یوه	زده‌کوونکي لاس پورته کوي، کورنۍ دنده عملاً تمثیلوي او د تېر درس د ارزونې له پاره ځواب ورکوي، د ښوونکي له هڅوونې او تشویق څخه خوند اخلي. - زده‌کوونکي دقیق فکر کوي او ځواب ورکوي. - یو زده‌کوونکی د کوترې بل د بلبل، بل د پیشو او... آواز کوي. - زده‌کوونکي د لارښوونې مطابق عمل کوي.

	ډله وړونکي اعلان شي. په مثبتو تقليدونو کې هغوی وهڅوی او کمزورو زده‌کوونکو ته په لوبه کې مساوي حق ورکړئ.	
٦ دقيقې	**احياي مجدد (عاديتوب):** د سترتيا د له منځه وړلو تمرينونه په يوه صف کې لـــه دريدلو وروسته اجراء کړئ.	زده‌کوونکي عمل کوي.
٣ دقيقې	**ارزونه:** ښاغلي ښوونکی دې د ارزونې لپاره لاندې پوښتنې وکړي. ١- څوک د څو الوتونکو آواز کولای شي. ٢- په تاسو کې څوک د دوو الوتونکو آواز کـــولای شي. ٣- آيا په ورځنۍ ژوند کې د مثبتو کـــارونو تقليـــد کولای شئ.	زده‌کوونکي په وار سره لاس پورته کوي او ځواب ورکوي.
	کورنۍدنده: زده‌کوونکي دې په بله ورځ د دوو يا دريو حيواناتو د آواز تقليد وکړي.	

هر څوک په خپله نمره

هدف: سرعت او فکري تفکر	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای:	تعداد:
د لوبې طریقه: ټول زده‌کوونکي په ۴-۵ ډلــو ویــشل کیــږي، هــره ډلــه د ښوونکي په قومانده یو ډول نمرې لري، د بیلگې په ډول وایي: له هر گــروپ څخه دریم لمبر. له هر گروپ څخه دریم لمبر له خپــل ځــای څخــه پورتــه کیږي، تر ټاکلي ځای پورې په ډېر سرعت سره منډه اخلــي . وروســته بېرتــه راگرځي. په همدې ډول لوبه ادامه پیدا کوي. 	وسایل: ضروري نه دي
مقررات: زده‌کوونکي باید یو بل ته زیان و نه رسوي او د یو بل مانع نه گرځي **زده‌کوونکي مجبور دي چې د بیرغ له شا څخه دور وخوري**	
میتودیکي لارښونه: فاصله د استعداد له مخې توپیر لري او د شمېرنو قومانــده بایــد پــه ترتیب سره وي	

د څوکۍ نیول

هدف: سرعت او چالاکي	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: د ښوونځي میدان یا چمن	تعداد:
د لوبې طریقه: د زده‌کوونکو د څوکیو په شمېر په میدان کې یوه دایره جوړېږي. یو نفر د استازي په توګه ټاکل کیږي چې هر زده‌کوونکی ته یوه څوکی ورسیږي. یو نفر د استازې مرستیال ټاکل کیږي. د لوبې په پیل سره استازی وایي: د غره په سر اور. ټول زده‌کوونکي خیزونه او ټوپونه وهي. پدې وخت کې د استازي مرستیال یوه څوکۍ را اخلي له میدان څخه خارجیږي وروسته وایي: څوکۍ ! پدې وخت کې زده‌کوونکي د څوکیو خواته منډې وهي . هر هغه نفر چې څوکۍ ورته ونه رسیږي، له لوبې څخه خارجیږي.	وسایل: د ګډون په شمېر څوکۍ 
مقررات: مانع کیدل مجاز نه دي.	
میتودیکي لارښوونې: قومانده باید جدي او غافل کوونکي وي	

په لاس تماس

هدف: چالاکي او سرعت	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: ازاد میدان	شمېر:
د لوبې طریقه: زده‌کوونکي په دوو ډلو ویشل کیږي، دواړه صفونه د ۸-۱۰ مترو په فا صله یو د بل په وړاندې ودریږي، په مرکز کې یو خط ایستل کیږي. په وار سره یو یوتن د سیالۍ د خط مخې ته ځي او زده‌کوونکي خپل لاسونه ورته خلاص نیسي . پدې وخت کې نوموړی زیار باسي چې له یوه لاس سره تماس وکړي. له تماس څخه وروسته تنبتي او تماس شوی ور پسې وي او هغه تعقیبوي. که چیرې یې د مرکز تر خط پورې ور سره تماس وکړ هغه بندي کوي او له دې پرته هغه په خپله تبدیلیږي . لوبه په همدې ډول روانه وي چې ټول زده‌کوونکي په کې ونډه واخلي.	وسایل: ضرور نه دي
مقررات: تر هغه وخت پورې چې تماس ونه شي د تعقیب حق نه لري.	
میتودیکي مقررات: واټن د استعداد په اندازه ټاکل کیږي	

په بوتل کې د اوبو اچول

هدف: سرعت او فکري تمرکز	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: درسي خونه	تعداد:
د لوبې طریقه: اوبه او بوتلونه په میز ایښودل کیږي. زده‌کوونکي دوه گروپه کیږي. هر گروپ هغه میز ته نږدې کیږي چې اوبه په بوتل کې واچوي، . هر گروپ چې اوبه ژر په بوتل کې واچولی شي، نمره گټي. اوبیا لوبه له سره پیل کیږي. په دغه لوبه کې یو یو نفر اوبه په بوتل کې اچوي	وسایل: دوه واړه بوتلونه اویوه اندازه اوبه 
مقررات: درې بوتلونه باید لږ څه لوی وي	
میتودیکي لارښوونې: اوبه په داسې لوبنې کې اچول کیږي چې سر یې خلاص وي.	

له دیوال ښخه تېرېدل

هدف: فریب ورکول او چالاکي	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای:	تعداد:
د لوبې د کولو طریقه زده‌کوونکي په دوو ډلو ویشل کیږي، په دوو صفونو کې یو د بل پــه وړانــدي وي یو بل ته لاسونه ورکوي. د دواړو ډلو ترمنځ ۵-٦ متره فا صله وي، له هر گروپ ښخه یو یو نفــر پــه ترتیب سره لوبه پیل کوي. د مقابل تیم لوري ته ورځي کوښښ کوي چې له دیوال ښخه تیر شي یعني ځپــل لاسونه خوشي کړي. د گروپ شا ته لاړ شي . که بریالی شو هغه دوه تنه گروپ ته راولي او ځپله هلته پاتي کیږي	وسایل: ضرور نه دي
مقررات: یوازې د اوږې او تنې په فشار سره له دیوال ښخه تیریدلی شي.	
میتودیکي لارښوونې: ټول زده‌کوونکي باید ونډه واخلي.	

ټوکرۍ ته د توپ اچول

هدف: د سرعت وده	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: د ښوونځي میدان	تعداد: ۱۰ – ۱۵ تنه
د لوبې طریقه: زده‌کوونکي په دوو ډلو ویشل کیږي. د یوه خط شاته زده‌کوونکي ودریږي. هره ډله د لسو یا ۱۵ مترو په فاصله منډه کوي، د خپلو لاسونو پواسطه توپ نیسي او توپ په ټاکلې ټوکرۍ کې اچوي. څرنګه چې هرې ډلې ته یوه ټوکرۍ ایښودل شوي ده توپ په کې اچوي. هرې ډلې چې ژر توپ په ټوکرۍ کې واچوو لومړی مقام ګټي. ۱۰ ـ ۱۵	وسایل: دوه ټوکرۍ او ۱۰ توپونه
مقررات: هر څوک باید په خپل وار سره توپ په ټوکرۍ کې واچوي. یو له بل سره تماس ونه کړي.	
میتودیکي لارښووني: زده‌کوونکي باید د یوه عمر درلودونکي وي.	

په توپ او رسۍ سره لوبه

هدف: روزنه، پاملرنه، ډلییزه مرسته، سیالي داعصابو او عضلو هماهنگي، سرعت او چالاکي.	
	وخت:۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: د لوبو میدان ۱۵–۲۰	شمېر: ۱۰–۳۰ دقیقې
د لوبې طریقه: ټول زده‌کوونکي په دوو مساوي ډلو ویشل کیږي. د حرکت په تګ لاره کې هر ګروپ ۳ ملي متري طناب د دوو مترو په ارتفاع له ځمکې سره موازي له عمودي لرګیو سره په پایه پورې تړي. دلوبې له پیل څخه وروسته د نومــوړو ګروپونو لومړنۍ نفر په توپ سره چې په لاسونو کې یې دی، په سرعت سره د طناب لورې ته ځي اود رسیدو په وخت کې توپ د طناب له پاره اچــوي او خپله په سرعت سره هغه توپ په هوا کې بېرته نیسي	وسایل: دوه توپونه، دوه طنابه ۳ متره او څلور دوه متره لرګي
مقررات: دنوبت مراعات دې وشي توپ دې د تار له پاې څخه تیرشي	
میتودیکي لاربنوونه: منډه په سرعت او سمه توګه اجراء کیږي.	



بدني روزنه د ټولنې د ټولوخلکو حق دی

د بدني روزنې پروګرام دریم ټولګی

په ابتدائیه ټولګیو کې بدني روزنه زموږ د هېواد په معارف کې د ځوان نسل د روزلو یوه مهمه برخه جوړوي. بدني روزنـــه د زده‌کوونکو جسمي وده او روغتیایي استقامت پیاوړی کوي او هغوی د جسماني کار او فعالیت په برخه کې ورځینو چـــارو ته تیاروي. د بدني روزنې د مضمون تدریس د ذهني، اخلاقي او تربیوي روزنې سره موازي وړاندې ځي چې په دریم تـــولګی کې باید په پام کې ونیول شي.

۱ – د زده شوو مهارتونو ټینګښت او دسم قامت وده.

۲ – په کلوله ډول د ملاق (سر په ځیږی اوښتلو) زده‌کړه.

۳ – په قات پښه د لیري او لوړ ټوپ زده‌کړه.

۴ – په مستقیم خط د منډې زده‌کړه.

۵ – هدف ته د توپ اچولو زده‌کړه.

د بدني روزنې درس باید داسې تنظیم شي چې په زده‌کوونکو کې زوړرتیا، عالي دسپلین، د دوســتي احـــساس اود ملګرتیـــا روحیه رامنځته شي.

د دریم ټولګي په پروګرام کې نظري معلومات، د جمناستک اجزاوې، خفیف اتلتیک او حرکي لوبې شاملې دي چې هره یوه په جلا موضوعاتو ویشل کیږي.

د ټاکلو شرایطو په پام کې نیولو سره ښوونکي ته اجازه ورکول کیږي، چې په ځینو وختونو کې یوه تعلیمي برخه په بله بدلـــه شي یا دا چې برخې یې لنډې شي.

چې تر زیاتې اندازې په ورزشي سامانونو او لوازمو پورې اړه لري.

ښوونکی بایدد هر درس په جریان کې حفظ الصحه په کلکه مراعات کړي. د بدني روزنې د هر درس په پای کې که چیـــرې امکان ولري یوه یا دوې حرکي لوبې عملي کړي او د هر درس د موضوع په پای کې باید درس ارزیابي شي.

او زده‌کوونکوته کورنۍ دنده ورکړل شي، ښوونکي ته لازمه ده چې خپل لوستونه د مهـــال ویش له مخې عیار او تیار کړي.

دندې: په دریم ټولګي کې جسمي تمرینونه

- په وده او موزون قامت پورې اړوند د حرکتونو ټینګښت
- د حرکي حرکتونو زده‌کړه.
- د ملاقونو (سر په ځیږی اوښتلو)، د منډو او پرتابونو(اچولو) زده‌کړه
- د لوړ او لیري ټوپ زده‌کړه

د درېم ټولګي تعليمي پلان

ټولګی		درېم
		د ساعتونو شمېر
	مضامين	
جمناستک		۸
خفيفه اتلتيک		۸
حرکي لوبې		۸
دوديزې لوبې		۸

جمناستک

د درسونو شمېر	۸
ټولګی	درېم
نظري	۱
عملي	۷

۱ – له يوه صف څخه په صفونو کې ودريدل.

۲ – د بدن د اساسي حرکتونو او حالتونو زده‌کړه.

۳ – د سينه کشۍ د تمرينونو زده‌کړه.

۴ – د سهارني جمناستک کمپلکس تمرينونه.

۵ – انکشاف ور کوونکي تمرينونه.

٦ – د اندامونو د ودې لپاره تمرينونه.

۷ – په جمناستکې زينه باندې د حرکتونو تکرار.

د جمناستک اجزاوې په لاندې ډول دي

۱- له یوه صف څخه په څو صفونو کې درېدل.
۲- اساسي حالت او د لاسونو، پښو او سینې حرکتونه.
۳- د درست قامت د تشکل لپاره تمرینونه.
٤- د بدن د موازینې د ساتلو لپاره تمرینونه.
٥- په لوی او کوچني توپ تمرینونه.
٦- له موانعو څخه د تېرېدلو تمرینونه او د شیانو لیږدول.
۷- اکروباتیک تمرینونه.
۸- په یوه مستقیم خط یا جمناستکي تیر باندې د رفتار تمرینونه.

په یوه صف کې ودرېدل او له یوه صف څخه د څو صفونو جوړول.

۱- له یوه صف څخه په دوو صفونو کې درېدل.
۲- ښي او کیڼ لوري ته گرزونه.
۳- ښي او کیڼ لوري ته فا صله نیول.
٤- له کیڼې پښې څخه د رفتار پیلول.
٥- د حرکت د لوري مقابل رفتار.
٦- د صف له حالت څخه د کتارولو تشکیل.
۷- د سهارني جمناستک د تمرینونو کمپلکس.
۸- په ځای په ځای حالت او حرکت کې وده ورکوونکي عمومي تمرینونه.

په لوی توپ سره تمرینونه (د باسکتبال، والیبال او فوټبال توپونه یا پلاستیکي توپ):

۱- پورته د توپ اچول او کپول.
۲- ښي او کیڼ لوري ته په حرکت سره د توپ اچول.
۳- له ښي او کیڼ لوري څخه شاته د توپ اچول.
٤- په ځای په ځای حالت کې او د حرکت په حالت د توپ دریبل.

په وړو توپونو سره تمرینونه (د تینس توپ، وړوکی ربړي توپ).

۱- د یو لاس پواسطه د توپ اچول او د هغه کپول.
۲- په ځمکه د توپ وهل او د هغه کپول
۳- پورته هوا ته د توپ اچول او د بېرته راتگ په وخت کې د هغه کپول.
۴- په دیوال باندې د توپ وهل او د هغه کپول (په دواړو لاسونو یا یوه لاس)
۵- مقابل تن ته د توپ اچول او د هغه کپول.

د درست (نېغ) قامت د تشکیل لپاره تمرینونه.

۱- د دیوال ترخنگ په ښي او کیڼ اړخ سره ودرېدل.
۲- د دیوال ترخنگ په شا تخته ودرېدل.
۳- د جمناستک په څوکۍ باندې حرکت.
٤- په ځمکه سینه کشي.

اکروباتیک تمرینونه:

۱- له نیمه ناستي حالت څخه گاز خوړل.
۲- په سینه باندې له ویده حالت څخه لاسونه پورته په پاک ځای لول خوړل.
۳- له نیمه اتکایي ناستې حالت څخه سر په ځیږی اوښتل (په کلوله شکل)

د بدن د موازینې د ساتلو لپاره تمرینونه:

۱- په جمناستکي څوکی یا تیر باندې رفتار چې لوړوالی یې تر ۸۰ سانتي مترو پورې وي.
۲- په جمناستکي څوکی یا تیر باندې رفتار، د توپ اچول او کپول.
۳- په جمناستکي څوکی باندې نیمه قدمي رفتار ښي او کیڼ لوري ته.
۴- په جمناستکي څوکی یا تیر باندې د نیمه اتکایي ناستې د حالت نیول او دویم ځلي پورته کېدل.
۵- په جمناستکي تیر باندې د گرسونو اجراء کول.

د رفتار (تگ) تمرینونه:

۱- په بیلابېلو بڼو رفتار (د پښې په کف (تله)، د پښې په پونده او پنجه.
۲- په نیمه خم، نیمه ناستې قامت سره او د ناستې په حالت کې رفتار.
۳- په نوبت سره د پښې په پنجه باندې د ورون په پورته کولو سره رفتار.
۴- د قوماندې له مخې په بیلابېلو بڼو رفتار.
۵- په ټاکلو واټنونو کې متغیره (بیلابیل) رفتار.

د جمع نظام تمرینونه:

د جمع نظام تمرینونه هغه ډله ییز او انفرادي فعالیتونه دي چې د صفونو او یا منظمو کتارونو په ډول وي د جمع نظام تمرینونه د ټاکلو قوماندو په ورکولو سره سرته رسیږي.

۱– ودریږئ (په یو صف)
۲– اذا ونیسئ (زده‌کوونکي په یوه منظم خط په یوه صف کې دریږي چې ترمنځ یې څلور گوتي فاصله وي.
۳– تیار سئ، د پښو پوندې سره تماس لري، سر پورته لاسونه له ورونو سره په تماس کې
۴– ښی خوا گور، کیڼ خوا گور، وړاندې کور
۵– دریش، له روان حالت څخه د ودرېدو حالت ته ودرېدل
٦– آرام سئ (په ساکن حالت کې پښې له اوږې سره برابرې، ورون او بدن د پښو له پاسه)
۷– تیت سی
۸– په ترتیب سره شمار وکړئ
۹– ۱ ۲ ۳ حساب کړئ
۱۰– ځای په ځای گرزونه، شی گرز، کیڼ گرز، شاگرز، نیم ښی گرز یا نیم کیڼ گرز.

شی گرز د ۹۰ درجو زاویې سره ښي خوا ته دور خوړل (گرځېدل) دي پدې ډول چې د ښی پښې په پونده او د کیڼې پښې په پنجه کیڼ گرز کیڼ لوري ته د ۹۰ درجو په زاویې سره دور خوړل (گرځېدل) په دې ډول چې د کیڼې پښې په پونده او د ښی پښې په پنجه شاگرز شا خوا ته د ۱۸۰ درجو په زاویې سره دور خوړل پدې ډول چې د کیڼې پښې پونده او د ښی پښې پنجه په کې ونډه لري.

د لوست ورکولو بیلگه

سرلیک: له یو کسیز کتار څخه د دایری جوړول

وخت: ۴۵ دقیقې

موخه: د دایرې پیژندل او منظم حرکت

نوي اصطلاحات: مارش، صف

د لوست مرستندویه مواد:

د لوست ورکولو میتود: تمثیل، ډلپیز کار

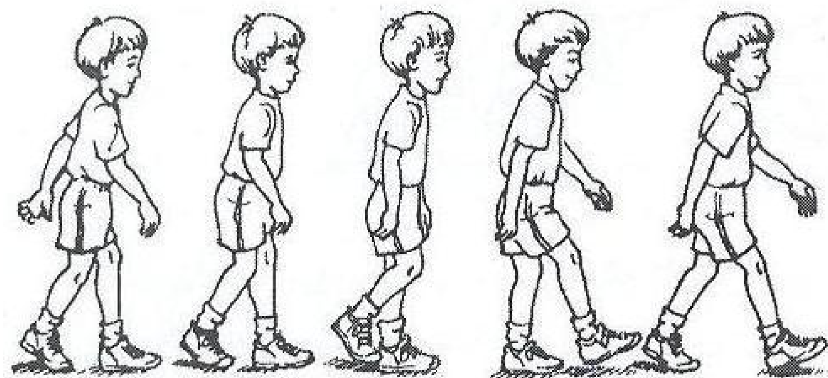
د لوست جریان:

وخت	د ښوونکي فعالیتونه	د زده‌کوونکو فعالیتونه
۱۵ دقیقې	۱ـ احوال پوښتنې، د زده‌کوونکود تنظیم، د حاضرۍ لېدل د کورني کار لیدل چې زده‌کوونکي خپلو ټولگیوالوته کورنۍ دنده عملاً تمثیل کړي. تېر لوست د څو پوښتنو په کولو ارزیابي کړئ - څوک د جمع نظام درې قوماندې ویلی شي؟ - څوک د جمع نظام دوه قوماندی اجراء کولی شي. - د انگیزې د رامنځته کولو او د لوست د نوې سرلیک د پیداکولو لپاره لاندې پوښتنې وکړئ. - دایره پیژني؟ - مارش څه شي ته ویل کیږي؟ - له یوه کسیز کتار څخه څو کسیزکتار د دایري د جوړولو سرلیک څو ځلې په زده‌کوونکو تکرار کړئ او په ډلو بانـدې تمرینونه سرته ورسوی. د وجود د تودولو لپاره د پلان د عمومي پاړو ځینې تمرینونه اجراء کړئ.	ـ زده‌کوونکي کورنۍ دنده عملاً سرته رسوي. ـ څو زده‌کوونکي د تېر لوست تمرینونه عملاً اجراء کوي. زده‌کوونکي فکر کوي او بېلا بېل ځوابونه ورکوي. څو زده‌کوونکي دربېږي یوه دایره جوړه وي.
۲۰ دقیقې	د حرکت پیل: الف: د ماش په قومانده (دایرې ته صف مارش) حرکت عملي کیږي. - قومانده هغه وخت ورکول کېږي چې لومړی نفر د میدان مرکزي خط ته نژدې شي. - ښه ده چې دغه قومانده لومړی تاسو ووایئ او بیا یې زده‌کوونکي. - یعنې ښوونکی د خط په اول کې درېږي کله چې دایره بشپړه شوه په دې وخت کې د قوماندې په واسطه صف دریش ووایئ. زده‌کوونکي وهڅوی لارښوونه ورته وکړئ او دغه تمرین څو ځلې تکرار کړئ. احیای مجدد (بیا عادیتوب): په دې برخه کې د لوست د مهمو ټکو یادونه وکړئ اود ستړیا د له منځه وړلو په خاطر تمرینونه اجراء کړئ **ارزونه:** د نوي لوست د ارزونې لپاره لاندې پوښتنې وکړئ.	زده‌کوونکي دسپورټ په میدان کې تمرینونه عملاً سرته رسوي. زده‌کوونکي متوجه وي او د ښوونکې حرکتونه تعقیبوي.

وخت	فعالیت	د زده‌کوونکو فعالیت
٦ دقیقې	١- څوک د یوې دایرې د جوړولو قومانده ورکولی شي؟ ٢- څوک مارش کولی شي؟ ٣- له تاسو څخه څوک ویلی شي چې د دریش قومانده څه وخت ویـــل کیږي؟	
٣ دقیقې	۴- د فعالیتونو له اجراء کولو څخه مو خوښې تر لاسه کړه؟ ۵- ایا په ورځنۍ ژوندانه کې له داسې تمرینونو څخه ګټه اخلئ. کورنۍ دنده: زده‌کوونکو ته له هر ورستي لوست څخه کورنۍ دنده ورکړئ.	زده‌کوونکي په قومانده عمل کوي. زده‌کوونکي څو څو ځلی تمرینونه اجـــراء کوي.
١ دقیقې		زده‌کوونکي پوښتنو ته ځوابونه ورکوي.

عادي رفتار

عادي رفتار هغه دی چې په عادي توگه سرته رسيږي. هغه قومانده چې پدې ډول رفتار کې ورکول کيږي (قدم مـــارش) دی. دغه قومانده سر بيره پر دې چې د حرکت په پيل کې ورکول کيږي، د دغه حرکت د قوماندې د ورکولو په وخت کې چپـــه پښه په پام کې نيول کيږي (حرکت په کينه پښه پيل کيږي)



په لاره تلل

په يوه کتار کې لومړی له يوه کتار څخه په څو کتارونو کې ودرېدل.

١- له يو کسيزکتار څخه د دايرې تشکيل.

هدف: ددايرې پيژندل او منظم حرکت

دغه تشکيل د حرکت له حالت څخه د مارش په قومانده (دمارش په دايره صف) عملي کيږي. قومانده هغه وخـــت ورکـــول کيږي چې لومړي تن د ميدان مرکزي خط ته نږدي شي، بهتره ده چې ښوونکی په سر کې ولاړ وي. کله چې دايره په مکمله توگه جوړه شوه، پدې وخت کې صف د قوماندې پواسطه دريش کيږي.

پوښتنې:

١- دايره پيژنۍ ؟

٢- مارش څه شی دی څوک په دې هکله خبرې کولای شي ؟

زده‌کوونکي په يوه کتار کې دريږي.

په لومړۍ قومانده (ټولگی ځای په ځای مارش) له هغه وروسته (قدم مارش) زده کيږي. په لومړنۍ قومانده (ټولگی ځای پـــه ځای) زده‌کوونکي خپله تنه لږ څه مخې خوا ته ټيټوي او د بدن اصلي وزن په ښۍ پښه باندې راوړي په اجرائيوي قومانده(... مارش) حرکت په کينه پښه پيليږي.
وروسته له قوماندې سره جوخت (ټولگی د ريش) زده‌کړه صورت نيسي. په مقدماتي قومانده (ټولگی...) زده‌کوونکی بايـــد کينه پښه په ځمکه کلکه ووهي او په اجرائيوي قومانده (... مارش) چې کينه پښه ويل کيږي زده‌کوونکي يو قدم په ښی پښه ږدي او کينه پښه د هغې په څنگ ږدي.

پوښتنه:

۱ – ولې په کينه پښه باندې حرکت کوو ؟

۲ – ايا د کيڼې پښې پواسطه خپلو ټولګيوالو ته تمثيل کولای شو؟



لومړی شکل

په ترتيب شمېرل:

زده‌کوونکي په يوه صف کې درېږي. ښوونکی قومانده ورکوي، د ټولګي زده‌کوونکو ! په ترتيب سره شمېر وکړئ هغوی د نمرو په ترتيب په شمېرلو پيل کوي. يو دوه درې له ښي لوري څخه شمېر پيلوي چې زده‌کوونکي د شمېرلو په وخــت کــې خپل سر کيڼ لوري ته اړوي، له ويلو څخه خپل سر بېرته اولي حالت ته را اړوي، خو اخري تن خپل سر کيڼ خــوا تــه نــه اړوي خو يو قدم مخکې کيږي. خپله شمېره اعلانوي او بېرته په خپل ځای درېږي



لومړی شکل



دوهم شکل

له يوه کتار څخه په څلور کتارونو کې درېدل

زده‌کوونکي په يوه کتار کې ولاړوي . ښوونکی د ټولګي زده‌کوونکي په څلورو مساوي برخو وشي. لــه يــوې او څلــورو شمېرو څخه ښوونکی قومانده ورکوي. په څلورو کتارونو کې په ټاکلو ځايونو قدم مارش. پدې قومانده سره لومړی شــمېره په خپل ځای ودريږي او دويمه، دريمه او څلورمه کيڼې خوا ته د خپل څنګ ملګري په لورخارجيږي. په ټاکلي ځــای کــې ودريږي. کله چې له څلورو کتارونو څخه وغواړي چې دوباره په يوه کتار کې ودريږي. د ښوونکي په قومانده په يوه کتــار

مارش ویل کیږي، پدې حـــالت کې په دایروي بڼه حرکت کیږي، اول، لومړی ګروپ، وروسته دویم ګروپ بیا دریم او بیا څلورم ګروپ یو په بل پسې په یوه کتار کې دریږي.

د اساسي حرکتونو حالت:

لاسونه پورته _لاسونه باید مستقیم، د لاسونو ورغوي یو د بل مقابل وي.
لاسونه په اوږه ارنجونه (څنګلي) ښکته اوږې یو له بل سره نښتي او پنجې د اوږو خوا ته وي.
لاسونه په سینه _ لاسونه د څنګلو ښیۍ مخې خوا ته قات وي د لاسونو ګوتې یو له بل سره تماس ولري او ارنجونه (څنګلې) له اوږو سره برابر وي.
دغه تمرین د اساسي ودرېدلو له حالت څخه اجراء کیږي، پدې ډول چې زنګنونه یو له بل سره نښتي وي او یا یو لـــه بـــل څخه جلا وي . د تمرین د عملي کولو په وخت کې باید پاملرنه و شي چې تنه مخکې خوا ته ټیټه نشي او څنګنونه هـــم پـــه مکمل ډول قات شي.

پوښتنې:

۱- ایا په ترتیب سره مو شمیرل زده کړل ؟
۲- څوک له یوه کتار څخه بل کتار ته د دریدلو طریقه تمثیلولای شي؟



لومړی شکل

مخکې خواته د تنې ټیټول:

هدف: د هډوکو وده (نرمي او ...

د پښې په پنجې او کف کیناستل:

د لاسونو د بیلابیلو حالتونو په پام کې نیولو سره د تنې مخکې خوا ته ټیټېدل عملي کیږي. لاسونه په ملا، څنګ تـــه لـــوړ، د سر شا ته اوږو ته او لاسونه ځمکې ته ټیټول.
مخکې خوا ته دتنې د ټیټولو په وخت کې ځمکې ته د لاسونو د تماس تر وخته پورې باید پام وکړو چې پښې لـــه زنګنونـــو څخه قات نشي د لاسونو پنجې سره نږدې وي او یا د پښې له پنجې سره نږدې په ځمکه تماس وکړي.



لومړی شکل

پوښتنې:

۱ – څوک په جوړه یې توګه مخکې خواته د تنې د ټیټولو تمرین تمثیلولای شي ؟

له کمپلکس تمرینونو سره د حرکتونو ارتباط ورکول

هدف: د فکري تمرکز وده او د تمرینونو هم اهنگ کول.

د زده شوو حرکتونو د تحکیم لپاره د لاسونو، پښو او تنې ترمنځ ساده ارتباط رامنځته کیږي.(کمپلکس تمرینونه)

پوښتنې:

1- –څوک کولای شي په شمیرې سره څو ساده تمرینونه اجراء کړي ؟

2- دغه تمرینونه ولې سرته رسوئ څوک ځواب ویلای شي ؟

د تمرینونو کمپلس بیلګه:

لومړی تمرین: د بدن اساسي حالت، اساسي ودرېدل.

په یو او دوو شمېرو د پښو د پنجوسرونه، لاسونه مخکې او پورته (هوا اخیستل)

د ۳ او ۴ په شمېرو دوباره اساسي ودریدل (هوا خارجول).

دویم تمرین:

اساسي حالت لاسونه په ملا.

د یو په شمېره کېناستل د ۲ په شمېره لاسونه دواړو څنګونو سره ځمکې سره تماس

د ۳ په شمېره لاسونه په ملا، د ۴ په شمېره دویم ځلي اساسي حالت.

دریم تمرین:

اساسي حالت پښې خلاصې لاسونه په ملا:

د یو او ۲ په شمېره ښې خوا ته د تنې ګرځول.

د ۳ او ۴ په شمېره اساسي حالت.

د ۵ او ٦ په شمېره له کیڼ لوري د تنې ګرځول.

د ۷ او ۸ په شمېره اساسي حالت.



لومړی
شکل

څلورم تمرین:

اساسي حالت: ښی لاس په کیڼ لاس شا خوا ته.

د یو په شمېره د حالت تغیر او د لاسونو موقعیت.

د ۲ په شمېره د حالت تغیر او د لاسونو موقعیت.

د ۳ په شمېره لاسونه په مل.

د ۴ په شمېره ښی لاس په کیڼ لاس شا خوا ته.

د ۵ په شمېره لاسونه په ملا.

د ٦ په شمېره لاسونه په څنګ.

د ۷ په شمېره لاسونه ښکته خوا ته .

د ۸ په شمېره اساسي حالت.

وده ورکوونکي عمومي تمرينونه:

زده‌کوونکي په کتار ودرېږي او هر تمرين ٦–۷ ځلي تکرارېږي چې هر تمرين په شکل کې ليدلای شو.

له سامان سره تمرينونه

په لاندې شکل کې:

لومړی شکل

په غټو توپونو تمرينونه

١ – پورته د توپ اچول او بېرته د هغه نيول له ځمکې ځخه لـــه تـــوپ وروسته.

٢ – دايرې ته د توپ پاس ورکول ښي او کيڼ لوري ته.

٣ – په صف کې دتوپ پاس ورکول ښي او کيڼ لوري ته.

۴ – کتار ته د توپ اچول.

الف – له پورته ځخه

.ب: له ښکته ځخه

دوهم شکل

٥ – د توپ دربيل په ځای په حالت کې

٦– د توپ دربيل د رفتار په حالت کې

۷– د توپ غورځول په هوا کې او کپول

۸– د توپ غورځول په ديوال او کپول

په کوچنيو توپونو سره وده ورکوونکي عمومي تمرينونه:

د ۴–٦ مترو په واټن يو بل ته د اچولو تمرينونه په اضافي حرکتونو سره کپول د درست قامت د ودې او تشکيل لپاره تمرينونه

د تمرينونو پواسطه د قامت پرورش چې عمودي سطحې ته نږدې اجراء کيږي ښه نتيجه لري، د بيلګې په ډول.

: په تيره بيا مختلف شيان چې د سر له پاسه کېښودل کيږی چې د هغوی وزن له ۱۰۰–۲۰۰ ګرامه ځخه زيات نه وي.

اکروباتيک تمرينونه

١ – شاته، مخکې خواته له نيمه اتکايي ناستې ځخه ګاز خوړل

په نيمه اتکايي حالت کې زده‌کوونکي خپلې پوندې په خپلو لاسونو کلکې نيسي او په پښه پورې يې ښلوي، له هغه وروسته شا خوا ته ګاز خوري چې پدې ډول چې اوږې او سر له ځمکې سره تماس پيدا کوي چې سر د دوو ځنګنونو ترمنځ راځي وروسته په قوي حرکت سره اوږه او تنه مخکې او شا خواته حرکت کوي.


لومړی شکل


دوهم شکل

۲- په سینه باندې له ویده حالت څخه

د زده‌کوونکو مخ د ځمکې لوري ته وي، په شینیلي یا پاک ځای باندې په مستقیم حالت اوږد څملي، سر د دواړو لاسونو ترمنځ، پښې یو ځای په مستقیم ډول پنجې کش وي. ګاز خوړل ښي او کیڼ لوري ته په ترتیب سره اجراء کیږي.

۳- په څنګنونو باندې له ولاړ اتکایي حالت څخه

زده‌کوونکي په زنګنو ودریږي. ګاز خوړل کیڼ او ښي لوري ته حرکت کوي.

د بدن برخې په ترتیب له ځمکې سره تماس کوي، مثلاً ښي خوا ته لومړي ښی اوږه، څنګ خواته د شا تخته کیڼ اړخ ته، شا تخته له ځمکې سره تماس پیدا کوي او دویم ځل لومړني حالت ته را ګرځي د ګاز په وخت کې لاسونه او پښې له سینې سره نښتي وي.

۴- ملاق د نیمه ناستې (کلوله) حالت څخه

لومړي مقدماتي تمرینونه اجراء کیږي.

لاسونه د ۳۰- ۴۰ سانتي مترو په فاصله د پښو په مخکې په ځمکه اېښودل کیږي، د دواړو پښو په ټکان سره د بدن وزن په دواړو لاسونو راوړل کیږي. وروسته لومړني حالت ته ګرځي، تمرین څو ځلي تکراریږي.

د وروستي تمرین پیل هم د لومړني په څېر دی، د دواړو پښو په ټکان سره د بدن وزن د لاسونو له پاسه راوړل کیږي. لاسونه قات او سر مخې خواته ټیټیږي. په اوږو ملاق خوړل کیږي کله چې حرکت زده شو ملاق (سر په څیږی- اوښتل مخې خوا ته اجرا کیږي.


لومړی شکل


دوهم شکل

د زده کړې تسلسل:

۱ – له ناستي حالت څخه کلوله حالت ته راځي دغه حالت له ملاق خوړلو څخه وروسته نیسي.

۲ – له ناستي حالت څخه سر، پښې، لاسونه ۳۰-۴۰ سانتي متره د پښو په مخکې د جمپ پواسطه د واړه پښې،دتنې وزن په لاسونو راوړل کېږي. لاسونه قاتیږي سر مخې خواته ټیټیږي . پدې ډول چې په ملاق وهلو سره کلوله حالت ته راځي د ملاق په وخت کې سر له ځمکې سره تماس ونه کړي .

د ۹۰ سانتي مترو په ارتفاع له موانعو څخه تېرېدل.

زده‌کوونکي د جمناستک په تیر دریږي. د لاسونو او سینې پواسطه په هغه تکیه کوي تر هغه وروسته لومړی یوه او وروسته بله پښه په هغه باندې ږدي او مخ د جمناستک تیر ته اړوي.

د موازینې د ساتلو لپاره تمرینونه:

۱. د ۸ سانتي مترو په ارتفاع په څوکۍ یا جمناستکي تیر باندې رفتار.
۲. د توپ په اچولو او کېولو سره په جمناستک تیر یا څوکۍ باندې رفتار.
۳. . په یوه پښه په څوکۍ یا جمناستکي تیر باندې ودرېدل.
۴. په جمناستکي څوکۍ یا تیر باندې ښي او کیڼ لوري ته نیم قدم رفتار.
۵. په جمناستکي څوکۍ یا تیر باندې کېناستل او پورته کېدل.
۶. په جمناستکي تیر یا څوکۍ باندې د گرزونو اجراء کول.
۷. د ساده تمرینونو اجراء کول دې زده کړل شي.
۸. د دوو لاسونو او پښو پواسطه د جمناستک په تیر باندې حرکت.





دغه تمرین حرکت،چالاکی، تعادل ساتني رکتونو او قوي ته انکشاف ورکوي او د درست قامت د تشکل په برخه کې مرسته کوي

دغه تمرین په شینکي یا پاکو شیانو او یا خو په جمناستکي تیر باندې عملي کیږي او کیدی شي چې یو طرفه او دوه طرفه اجراء کیږي

د رفتار تمرینونه:

د رفتار زده‌کړه په پراخو، ازادو او رسمي (حوزوي حرکتونو) قدمونو سره اجراء کیږي. په رفتار کې د زده‌کوونکو زده‌کړه او د حرکت په حالت کې د ټیم بدلون (اهسته، متوسط او چټک)

په یو کتار باندې د عادي حرکت په وخت کې زده‌کوونکي د ښوونکي په قومانده لاسونه له څنګلو څخه قاتوي.

ښوونکی څارنه کوي چې زده‌کوونکي په قات لاسونو د څنګلو له حصې څخه حرکت اجراء کوي او واټن هم په پام کې نیول کیږي، ټو ل حرکتونه د ښوونکي په قومانده (چټک، متوسط او (اهسته) اجراء کیږي.

د رفتار ډولونه:

په پنجو باندې د پښو په پونده، د نیمه ناستي او د ناستي په حالت کې رفتار، د پښې په بهرنۍ برخه باندې رفتار، د پښو په دننۍ برخه باندې رفتار، دورون په پورته کولو سره رفتار او نور.

خفيفه اتلتيک (د سپورتونو تاج)

رفتار:

هدف: په لاره سم تلل

رفتار له مهمو تمرينونو څخه شمېرل کيږي يعني دغه تمرينونه نه يوازې دا چې د ورزش د بوختياوو په وخت کې پکاريږي، بلکې په ورځني ژوند کې هم زيات ارزښت لري.

سم او ښکلی رفتار د بدن د داخلي اعضاوو د دندو د ښه اجراء کولو سبب کيږي.د اعصابو د سيستم په وده او تقويه کې مثبتې اغېزې لري.

د رفتار له زده کړې د جمناستکي تمرينونو په وخت کې اشنا شوو.اوس د رفتار د بيلابېلو برخو له ډولونو سره اشنا کيږو.

په کتار کې رفتار د زده‌کوونکو د نظم او دسپلين سبب کيږي. اتلتيک او د هغه ډولونه لکه په پنجو باندې رفتار، ارام رفتار، د ورنونو په پورته کولو سره په پراخه قدمونو باندې رفتار، نيم قدمه رفتار، قيچي رفتار، د پښې د بغل په بهرنۍ برخه رفتار، د پښې په داخلي بغل رفتار چې د رفتارونو ټول ډولونه په بيلا بېلو سمتونو باندې اجراء کيږي.

د رفتارونو د زده کړې په وخت کې د لاسونو، پښو او تنې حرکت په پام کې نيول کيږي. د لاسونو مختلف حرکتونه (په ملا، اوږو، سينه) د بدن د حالت په ساتنه کې مثبته اغېزه لري.

خفيفه اتلتيک

د درسونو شمېر	۸
ټولګی	دريم
نظري	۱
عملي	۷

۱ – په بيلابېلو لورو رفتار

۲ – په مستقيم (سيده) خط السير منډه

۳ – له ولاړ حالت څخه تيزه منډه

۴ – د وخت په پام کې نيولو سره ۳۰ متره او يا له دې څخه په کم واټن منډه

۵ – په بيلابيل لوړوالي سره ټوپ

۶ – د بيلابېلو واټنونو په هدف سره د توپ اچول

د لوست ورکولو بېلګه

سرلیک: رفتار

وخت: ۴۵ دقیقې

موخه: په لاره سم تلل

نوی ا صطلاحات:

د لوست مرستندویه مواد:

د لوست ورکولو میتود: تمثیل، ډلېیز او یو کسیز ډول

د لوست بهیر:

وخت	د ښوونکي فعالیتونه	د زده‌کوونکو فعالیتونه
۱۵ دقیقې	- احوال پوښتنه، په ټولګی کې د زده‌کوونکو تنظیم، حاضري - له څو زده‌کوونکو وغواړئ چې کورنۍ دنده خپلو ټولګیوالو ته عملاً تمثیل کړي. - تېر لوست د څو پوښتنو په کولو سره ارزیابي کړئ مثال: ۱- ۱_ څو ډوله رفتار اجراء کولی شئ تمثیل یې کړئ. ۲- ۲_ څوک کولی شي د پښو په پنجو باندې رفتار عملاً اجراء کړي. - د انګیزې د رامنځ ته کولو او د نوي لوست د سرلیک د پیداکولو لپاره پوښتنې وکړئ.	_ څو زده‌کوونکي کورنۍ دنده عملاً اجراء کوي. زده‌کوونکي په وار سره لاس پورته او تمرین اجراء کوي.
۲۰ دقیقې	۱- څوک ویلی شي چې په سړک باندې د تللو په وخت کې څه ډول پر لاره لاړشو؟ **فعالیتونه (تمرین)** زده‌کوونکي په ډلو وویشئ او لاندې تمرینونه پرې سرته ورسوی. د رفتار د زده کړې په وخت کې زده‌کوونکي دلاسونو، پښو او تنې حرکت ته متوجه کړئ او هغو ته وواېی چې په ملا اوږو او سینه باندې د لاسونو بېلا بېل حرکتونه د بدن د حالت په ساتلو کې څه اغېزه لري. - زده‌کوونکي په یوه کتار کې منظم کړئ. وروسته په پنجه باندې رفتار، ارام رفتار، د ورنونو په پورته کولو سره په پراخو قدمونو رفتار او نیم قدمه رفتار، قیچې	زده‌کوونکي فکر کوي او ځواب ورکوي او ښه رفتار سرته رسوي. زده‌کوونکي عملاً تمرینونه اجراء کوي. زده‌کوونکي د ښوونکی خبرو او حرکتونو ته متوجه وي. د لارښونې سره سم عمل کوي.

	رفتار د پښو په دننه او بهرني څنگ رفتار هڅوی ته ورزده کړئ او وروسته یې پر ې تمثیل کړئ. زده‌کوونکي وهڅوئ مرسته او لارښوونه ورته وکړئ - د زده‌کوونکو په بېلا بېلو ډولو کې د نوی لوست تمرینونه څو ځلې تکرار کړئ.	
۶ دقیقې	**احیای مجدد بیا عادیتوب:** زده‌کوونکي په یوه کتار کې منظم کړئ د ستړیا د له منځه وړلو لپاره تمرینونه پرې اجراء کړئ. په پای کې ورته ووایئ چې سم او ښکلی رفتار د بدن د دننه غړو د دندو د ښه اجراء کولو سبب گرځي، او د اعصابو د سیستم په وده او پیاوړتیا کې مثبته اغېزه لري.	زده‌کوونکي د رفتار د ډولونو عملي تمرین کوي.
۳ دقیقې	**ارزیابی:** د نوی لوست د ارزونې لپاره لاندې پوښتنې وکړئ. ۱- څوک ویلی شي چې څو ډوله رفتار مو زده کړ؟ ۲-څوک ویلی شي کله چې مونږ په لاره ځو کومو حرکتونو ته زیات متوجه اوسو؟ ۲- له تاسو څخه څوک د قدمونو په بدلولو سره د رفتار تمثیل کولی شي. ۳- د فعالیتونو له اجراء کولو څخه مو خوند واخیست. ۴- ایا په ورځنې ژوندانه کې څو ډوله رفتار اجراء کړو.	زده‌کوونکي تمرینونه په عملي توگه اجراء کوي. زده‌کوونکي د ښوونکی لارښونې عملي کوي.
۱ دقیقه	**کورنۍ دنده:** ښوونکی دې د هر درس لپاره په خپله خوښه کورنۍ دنده ورکړي.	زده‌کوونکي فکر کوي او پوښتنو ته ځواب ورکوي.

د نظري معلوماتو برخه (خبرې)

۱– په دوم ټولګي کې د بدني روزنې د مضمون د محتویاتو په باره کې خبرې

۲– د نظم او دسپلین په باره کې خبرې

۳– د بدن په جوړښت باندې د جسمي تمرینونو د اغېزې په باره کې خبرې.

رفتار یا د قدمونو د شمېر بدلول:

ددغه ډول رفتار د زده کړې لپاره باید لاسونه له ا رنج (څنګل) څخه قات شي او په زیاته اندازه سره حرکت وکړي.
دغه تمرین د زده‌کوونکو وجود ژر تودوي او عموماً د درس د تیاری په برخه کې عملي کیږي.
په یو کتار باندې د عادي رفتار په وخت کې د معلم په قومانده (چټک قدم) زده‌کوونکي لاسونه له ارنج (څنګل) څخه قاتوي او د سګنال په اثر (شمار یا چکچک وهل) په چټک رفتار شروع کوي. ښوونکی د سم قامت په ساتلو کې کلکه څارنه کوي.

د قدمونو د اوږدوالي په بدلون سره رفتار:

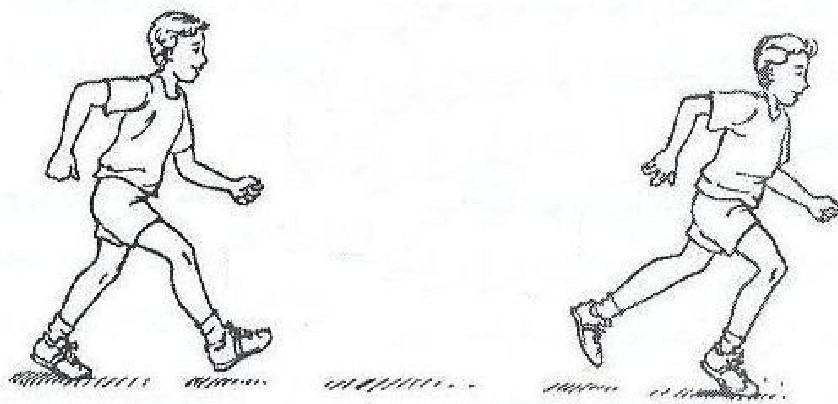
د رفتار له زده کړې وروسته د قدمونو د شمېر په بدلولو سره د قدمونو د شمېر په ساتلو سره د قدمونو د اوږدوالي په بدلون پیل کیږي. ښوونکی خپل زده‌کوونکي په قوماندې سره رهبري کوي.

پوښتنې:

۱- څوک ویلای شي کله چې په لاره ځو کومو حرکتونو ته پام وکړو؟
۲- څوک د ر فتار ونو د ډولونو نومونه اخیستلای شئ ؟
۳- څوک کولای شي چې د قدمونو په بدلولو سره د رفتار تمثیل وکړي ؟

منډه:

هدف: وده او چټکتیا.



منډه د تنفسي سیستم د دندو او د وینې د دوران د سیستم د ښه والي سبب کیږي.
منډه د حرکتونو د تعادل ساتنه او چالاکۍ پیاوړي کوي، په درېم ټولګي کې د پښو موازي حرکتونو، د اوږې حرکت او د لاسونو قاتولو ته د ښوونکي پاملرنه را اړوو، په لومړي درس کې دې زده‌کوونکي د لاسونو، پښو، تنې او درست تنفس حالت ته پام وکړي.

(لومړی له ۱–۲ وروسته او وروسته په ۳–۴ کې هوا تنفس او خارج کړي) د منډې په وخت کې باید لاندې ټکې په پام کې ونیول شي. مخې خوا ته د ورونو پورته کول، په پنجو باندې د پښو کېښودل، د پښو له پوندو سره موازي کېښودل.
تنه باید مخکې او شا خوا ته له ملا سره مستقیمه وي او یو لاس ښکته خوا ته، اړخ ته تمایل ولري. (ښي او کیڼ خواته)

د زده کړې تسلسل په لاندې ډول دی:

الف: ددغې زده کړې لپاره په یوه مستقیم خط باندې یوه نقطه (دایره) ترسیمیږي چې د منډې په وخت کې د زده‌کوونکو پښه له هغې سره تماس پیدا کړي او دغه تماس د پښې په پنجه باندې کیږي . د نښو ترمنځ فا صله له.۸۰– ۱۱۰ مترو پورې وي.

ب: په داسې سرک منډه چې سور یې ۳۰ متره وي او تخنیک **په اهسته تمپ سره وي (موزون حرکات)**

ج: ښوونکي دې چټکې مستقیمې منډې ته پام واړوي چې دغه منډه آزاده او له تیروتنې خوندي وي.

دغه تمرین ۲–۳ ځلې تکراریږي او هر تمرین باید له ۱۰ –۱۵ ثانیو څخه زیات وخت ونه نیسي.

د: په مختلفو برخو سره منډه له ۲۰–۳۰ مترو ترمنځ واټن په برخو ویشل کیږي، له ۷–۱۰ مترو په متوسط ډول، وروسته چټکه او وروسته ورو منډه کیږي.

پوښتنې:

۱- څوک هره ورځ منډه کوي څوک څه ویلا ی شي ؟
۲- د منډې په وخت کې کوم شیان په پام کې ونیسو ؟
۳- څوک جوړه یې منډه کولی شي ؟

پورته خوا ته ستا رت (پیل):

هدف: د تمرینونو د اجراء د حالت د پیل زده‌کړه.

لومړی ښوونکی ستارت (پیل) تمثیلوي او د هغه ارزښت تشریح کوي. وروسته زده‌کوونکي هغه عملي کوي. پدې ډول چې یوه پښه نږدې او بله د نیم قدم په اندازه شاته او د بدن وزن پورته (په پورته پښه) باندې، لاسونو لږ څه مخې خواته قات کیږي او بل لاس ښکته شا خوا ته کیږي.
په ستارت کې دوې قوماندې کیږي. ۱– دقت ۲– مارش.



لومړی شکل

پوښتنې:

۱– څوک ویلای شي چې د تمرین په پیل کې د بدن د حالت زده‌کړه له مونږ سره څه مرسته کولای شي ؟

۲– څوک پیل تمثیلولی شي ؟

۳– له تاسو څوک د ستارت دوه قوماندې ور کولای شي ؟

د پښو په څوکو د ۳۰ مترو په واټن منډه:

د ۳۰ متره منډې لپاره د پیل خط او د پای خط ترسیمیږي. که چېرې په ښوونځي کې ستار واچ (لوی ساعت)موجود وي، دوی د هر زده‌کوونکي وخت قیدولای شي. تر ۳ دقیقو پورې اهسته منډه پداسې څمکه کې چې نا هموار‌ه وي هم اجراء کیدای شي.

ټوپونه:

هدف: الا ستیکي (نرمي او ملایمي)وده او د ټوپ کولو توان



ټوپ یو طبیعي حرکت دی چې په ورځني ژوندکې زیات ارزښت لري. ټوپونه د پښو عضلې، بطن او ستون فقرات پیاوړی کوي. سرعت چالاکي او د حرکاتو تعادل ته انکشاف ورکوي. د ټوپونو په زده‌کړه کې لاندې ټکې په پام کې نیول کیږي: منډه، جمپ، پرش او ځمکې ته راتلل.

د خیز (ټوپ) تخنیک:

- منډه باید په چالاکۍ سره سرته ورسیږي.
- په هغه پښه چې جمپ کیږي مستقیم او بله پښه د ځنگون په حصه کې قات، مخکې لوري ته پورته کوي.
- د پرش په وخت کې د هغې پښې پواسطه چې جمپ کیږي قاتیږي او بلې پښې ته نږدې کیږي. لاسونه مخکې او شا خوا ته حرکت کوي.
- ځمکې ته راتگ باید په دواړو پښو سرته ورسیږي او لاسونه باید مخکې خواته وي.
- په رسۍ با ندې ټوپ، د موانع له پاسه ټوپ د هغو شیانو د لاسته راوړلو لپاره خیز (ټوپ) چې ځوړند وي.
- ښوونکي باید دوه عمده موضوع گا نې یعنې د جمپ تخنیک او ځمکې ته د راتگ زده‌کړه زده‌کوونکو ته وښیي او هغه پیاوړی کړي.

د نتیجې د لاسته راوړلو لپاره په منډه سره لیري خیز(ټوپ):

د لیري ټوپ پنجه په چټکو ارتباطاتو او قوي جمپ پورې اړه لري.

پوښتنې :

۱ – ځوک ویلای شي چې ټوپ څه گټه لري ؟

۲ – څوک د دوه ډوله ټوپ تمثیل کولای شي ؟

انداختونه (پرتابونه، اچول):

هدف: دقیق اچول



انداختونه له حیاتي تمرینونو شمېرل کیږي. د تمرین د اجراء کولو لپاره د تینس له توپ، له ربړي- توپ او تکه یې توپ څخه استفاده کیږي.

څنگ ته له ځای په ځای حالت څخه د توپ غورځول.

د اچولو تخنیک: په څنگ د انداخت (اچولو) په لوري ودرېدل، پښې د ولو په اندازه خلاصې د بدن وزن په دواړو پښو، ښی لاس د سر په برابری په توپ سره وي.

له دغه حالت څخه ښي پښه قاتیږي. کینه پښه د پنجې له پاسه، ښی لاس شا خواته وړاندي کیږي. تنه ښي لوري ته دور خوري. تر هغه وروسته ښی لاس په ډېر سرعت سره مستقیم کیږي. د بدن وزن په کینه پښه باندې راوړل کیږي. ور سره سم تنه کیڼ لوري ته دور خوري اوښی لاس په قوې سره د اوږې له پاسه حرکت کوي. د لاس د مچ (مړوند) په نهایي حرکت سره توپ په ۴۵ درجې زاویه کې اچول کیږي.

د انداختونو د تخنیک د زده کړې په وخت کې باید د لاسونو، پښو او تنې حرکت ته پام وشي . دغه تخنیک په توپ او له توپ پرته اجراء کیږي.

پوښتنې:

۱ – په کومو شیانو ښه پرتاب کولای شو ؟

۲ – څوک یو شی ښه پرتاب کولی شي ؟

لومړی تمرین:

په کیڼ بغل د شیانو د غورځولو په لوري، پښې د اوږې په اندازه خلاصې، د بدن وزن په ښی پښه با ندې او کیڼه پښه په پنجه با ندې ښی لاس پورته د لاس مچ (مړوند) په ښی اوږه با ندې.

د اجراء کولو طریقه: کیڼ لوري ته ګرځې، سینه د انداخت خوا ته، د بدن وزن په کیڼه پښه د پنجې له پاسه، د ښې پنجې ته پورته خواته حرکت ورکول کیږي. د ښې لاس مچ (مړوند) مخکې خواته دور خوري، په چټک حرکت سره **پښه یو ځای خوشي کیږي**. له لاس څخه د توپ له خوشي کولو وروسته کیڼه پښه په ځنګون کې قا تیږي، تنه مخکې خوا ته تیتیږي او کیڼ لوري ته دور خوري (ګرځي).

دویم تمرین:

هدف ته د توپ غورځول:

په عمودي توګه هدف ته د توپ غورځول چې ارتفاع یې ۳ متره وي او د انداخت له ځای سره ۱۰ متره واټن ولري پرتاب (اچول) سرته رسیږي.

هلکان باید له هدف څخه ۱۰ متره واټن او انجوني ۸ متره واټن ولري.

که چېري هدف د مربع په شکل وي د هغه اندازه یو متر او که ګرده وي د هغه محیط باید یو متر وي.

کیدای شي له دیوال یا د باسکتبال له تختې څخه کا ر واخیستل شي.

ددغه تمرین د سرته رسولو لپاره که چېرې هدف زیات وي، په هماغه اندازه زیات زده‌کوونکي فعالیت کولی شي. د هدفونو په شمېر سره زده‌کوونکي په ډلو ډلو ویشلی شو چې په هر ګروپ کې با ید ټول زده‌کوونکي په تمرین کې برخه واخلي او د ښوونکي په قوما نده تمرین عملي کړي.

دریم تمرین:

د ۱۵ مترو په واټن افقي هدف ته د توپ اچول.

څلورم تمرین: د نیمه ناستې له حالت څخه د توپ اچول.

پنځم تمرین: لیري واټن ته د توپ اچول.

د انداخت (اچولو) د نتیجې د معلومولو لپاره له ستا رت خط څخه فاصله نښه کیږي، وروسته د یومتر په فاصله خطوط رسیمیږي او له ټاکلو اندازو سره سم نمره ګذاري کیږي.

زده‌کوونکي درې توپونه جلا جلا اچوي، هر څوک چې په سمه توګه اچول اجراء کړي، مثبته نتیجه تر لاسه کوي. وروستی زده‌کوونکی توپونه جمع کوي ستا رت خط ته یې راوړي او خپل ځانونه پرتاپ (اچولو) ته تیا روي.

حرکي او دوديزې لوبې

د لوستونو شمېر	دوديزې لوبې	۸
ټولګی		دريم
نظري		
عملي	حرکي لوبې	۸

د حرکي لوبو سرليکونه

دريم ټولګی

- د تيرو ټولګيو د ځينو لوبو تکرار
- د اور په منځ کې
- وروستي تن ته د توپ رسول
- لېوه او ورکی
- هر څوک په خپل بيرغ سره
- غل او پوليس

- له منې کپله کول
- د کوټ دفاع
- توپ پټول
- جنګي چرګ

د لوست ورکولو بېلګه

سرليک: د اور په منځ کې

وخت: ۴۵ دقيقې

موخه: سرعت او د هوش چالاکي

نوی اصطلاحات:

د لوست مرستندويه مو اد(وسايل):

دوه توپونو

د لوست ورکولو ميتود: ډلبيز، تمثيل

د لوست جريان (دلوبې طريقه)

وخت	د ښوونکي فعاليتونه	د زده‌کوونکو فعاليتونه
۱۵ دقيقې	احوال پوښتنه، د ټولګی تنظيم، حاضري - دکورني کار د ليدلو لپاره له څو زده‌کوونکو وغواړئ چې خپله کورنۍ دنده عملاً اجراء کړي. او تېر درس د ارزيابی لپاره ترې پوښتنې وکړئ. ۱- څوک ويلی شي د دې لپاره چې توپ هدف ته ورسوو څه وکړو؟	- څو زده‌کوونکي کورنی کار عملاً تمثيلوي. زده‌کوونکي لاس پورته کوي او ځواب ورکوي.
۲۰ دقيقې	۲- د نيمه ناستې له حالت څخه د توپ اچول څه ډول دي. څوک يې تمثيل کولی شي. د انګيزې د رامنځ ته کولو او د نوې لوست د سرليک د پيداکولو لپاره له څو زده‌کوونکو لاندې پوښتنې وکړئ. ۱– څوک د څو لوبو نوم اخيستلی شي؟ ۲– کومې لوبې مو زده دې او هغه اجراء کولی شئ؟ زده‌کوونکو ته ووايی چې د نوي لوست سرليک د (اور په منځ کې) دی او په زده‌کوونکو يې تکرار کړئ. **فعاليتونه** (تمرين): د وجود د تودولو لپاره تمرينونه د پلان له عمومي پاڼو څخه وټاکئ. _ زده‌کوونکي له اتو څخه تر لسو تنو پورې په	زده‌کوونکي وايی تار تار طياره د اور په منځ کې. بوزک چيني لوبه، په منه د خولی د لګولو او... زده‌کوونکي په لارښوونه سره فعاليتونه اجراء کوي.

	ډولو وویشئ په داسې ډول چې هره ډله یوه دایـــره جوړه کړي او یو نفر د دایرې په منځ کـــې وي دوه کوچني توپونه د دایرې د دوو تنو په لاس کې وي، یو نفر د دایرې په دننه کې داستازي په توګه هغه په توپ ولي او استازی په سرعت او فکر سره ځـــان ساتي چې توپ پرې ونه لګیږي او که چېرې ولګیده لوبه بایلي او له لوبې خارجیږي. هغه څوک وړونکی دې چې توپ پرې ونه لګیږي. زده‌کوونکي متوجه کړئ او ورته ووایی چې په توپ باندې چاته ګوزار ور نه کړي او دایری ته ور دننـــه نه شي. زده‌کوونکي وهڅوی مرســـته او لارښـــونه ورته وکړئ. احیای مجدد یا بیا عادیتوب: زده‌کوونکي په یوه کتار کې ودروئ د وجود د ستړیا د له منځه وړلو لپاره تمرینونه پرې اجراء کړئ. او د لوبې ځینې موخې پرې تکرار کړئ.	زده‌کوونکي په مینه سره لوبه اجراء کوي. په سرعت، چالاکی او تیز فکری سره لوبه پای ته رسوي.
۶ دقیقې ۳ دقیقې	ارزیابی: ۱- څوک د دې لوبې ځانګړتیاوی ویلی شي؟ ۲- څوک د یوې لوبې دکولو طریقه په یادو ویلی شي؟ ۳- آیا زده‌کوونکي د دې لوبې له اجراء کولو څخه خوښ شول. ۴- آیا په ورځنې ژوندانه کې داسې لوبې زده او اجراء کولی شي؟	زده‌کوونکي پوښتنو ته ځواب ورکوي
۱ دقیقه	کورنی دنده: ښوونکی دې په خپله خوښه کورنی زده‌کوونکوته ورکړي.	

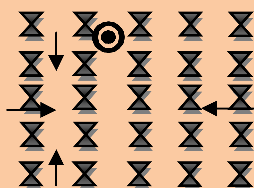
د اور په منځ کې

هدف: سرعت او چالاکي	
	وخت: ۴۵ دقيقې
د لوبې ځای: لوی ټولګی یا د ښوونځي میدان.	تعداد: محدود نه دي
د لوبې طريقه: اته تنه پوره دايره جوړوي او يو نفر د دايرې په استازېتوب د دايرې په منځ کې د ننه ودريږي. دوه کوچني توپونه د دوو تنو په لاس کې وي چې د دايرې د شا وخوا له کسانو څخه وي. هغه نفر په توپ ولي چې د دا يرې په د ننه کې وي او استازې نومورې نفر په ډېر سرعت له توپ څخه ژغوري چې تماس ور سره پيدا نه کړي. که چېرې پرې ولګېده له دايرې څخه خارجيږي. هغه څوک وړونکی وي چې توپ د هغه د بدن له کومې برخې سره تماس ونه کړي.	وسايل: دوه کوچنی توپونه
مقررات: **هغه څوک چې په توپ وار کوي، بايد د دايرې په دننه کې نه وي.**	
ميتوديکي لارښوونې: زده‌کوونکي بايد متحرک وي. پوښتنې: ۱– څوک د يوې لوبې طريقه چې ستاسو زده وي ويلای شي؟ ۲– ايا زده‌کوونکي له لوبې څخه خوند او ګټه لاخيستلای شي ؟	

وروستي نفرته د توپ اچول

هدف: سرعت او چالاکی	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: د ښوونځي میدان	شمېر: نا محدود
د لوبې طریقه: زده‌کوونکي په دوو ډلو ویشل کیږي. هره ډله په یوه منظم کتار کې یو په بل پسې ودریږي او توپ د سر له پاسه ورکول کیږي. په همدې ډول یو بل ته توپ ورکوي او وروستی نفر دکتار سرته راځي، لوبه په همدې ډول دوام کوي.	وسایل: دوه متوسط توپونه
مقررات: توپ یوازې د سر له پاسه ورکول کیږي.	
میتودیکي لارښوونې: په دوارو لاسونو توپ نیول کیږي.	
پوښتنې: څوک ویلای شي چې توپ د سر له پاسه تیریږي؟	

ليوه او پسه (۲)

هدف: سرعت او چالاکي.	
	وخت: ۴۵ دقيقې
د لوبې ځای: **د ښوونځي ميدان**	شمېر: غير محدود
د لوبې طريقه: زده‌کوونکي د لوبې په ميدان کې په پنځو يا شپږو ډلو سره ويشل کيږي چې ترمنځ يې د يو لاس په اندازه فا صله وي . د گروپونو د قوماندې له مخې (ښی گرز او کيڼ گرز) د هغوی ترمنځ کوڅه کې بدلون راځي. له هغو څخه يو زده‌کوونکی په ځان د ليوه نوم او په بل د پسه نوم ږدي، پسه په ا زاد ډول گرځي او ليوه د هغه په تعقيب پسې روان وي چې هغه ونيسي. کله چې ليوه پسه ته نږدې کيږي د قوما ندې له مخې پسه ته رسيږي. دا بدلون ددې سبب کيږي چې له ليوه څخه پسه ورک شي.  	وسايل: اړتيا ورته نشته 
مقررات: د تماس په وخت کې ليوه نيول کيږي.	
ميتوديکي لارښوونې: د گرزونو د نيولو له قوماندې څخه دمخه وخت کې ورکول کيږي. کوڅه د لاسونو پواسطه جوړيږي چې ليوه له هغې څخه د تيرېدلو حق نه لري.	

هر څوک په خپل بیرغ سره

موخه:د فکري قوي وده او چالاکی.

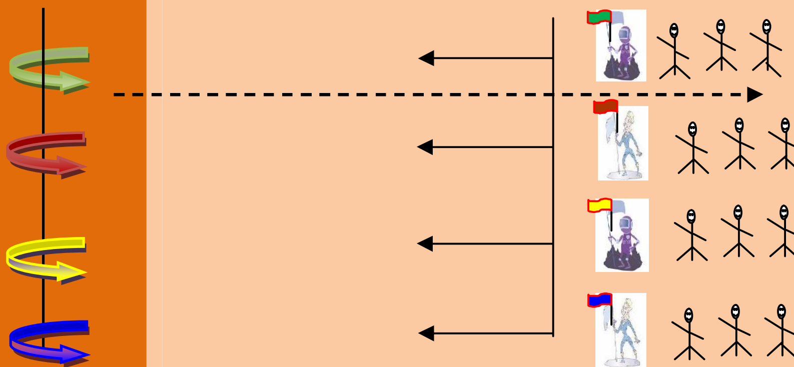
د لوبې ځای: د ښوونځي میدان،

وسایل: رنګه بیرغونه، په رنګه ټوکر د ډلې په شمېر

د لوبې طریقه:

زده‌کوونکي په څلورو ډلو ویشل کیږي د هرې ډلې استازی په بیلابیلو رنګونو سره یو بیرغ لري او د خپل کتار مخې_ته ولاړوي، د ښوونکي په لارښونه استازی د خپلو کتارو مخې ته را شي او حرکت کوي.

په دویمه قومانده هر نماینده له خپل بیرغ سره زده‌کوونکو ته شاګرز کوي او زده‌کوونکي یو بل پسې صف جوړوي . هرې ډلې چې ژر خپل کا ر وکړ، وړونکي شمېرل کیږي.



مقررات:

- هیڅوک دا حق نه لري چې شا ته وګوري.
- هیڅوک دا حق نه لري چې د یو بل خنډ شي.

میتودیکي لارښوونې:

له بیرغونو د تیرېدو په وخت کې د بیرغونو ځایونه بېلولای شي.

پوښتنې:

۱- له تاسو څخه څوک ددغې لوبې تمثیل کولای شي؟

۲- آیا زده‌کوونکي له داسې لوبې خوند اخلي؟

غل او پولیس

هدف: غلطه تګلاره او چالاکي

وخت: ۴۵ دقیقې

شمېر:

د لوبې ځای: ازاد میدان

وسایل: یو توپ

د لوبې طریقه:

زده‌کوونکي په دوو ډلو ویشل کیږي، یوه ډله د غله په نامه او بله د پولیسو په نا مه کیږي.

له هرې ډلې څخه یو تن میدان ته داخلیږي، په مرکز کې یو شی (توپ) ایښودل کیږي د لوبې میدان ۴–٦ متره وي غل میدان ته داخلیږي په بیلابېلو حرکتونو لکه په رفتارونو، منډو، ملاقونو او نورو پیل کوي.

غله تعقیبوي او ټول حرکتونه اجراء کوي، ددې لپاره چې پولیس غافل او بې پروا اوسي ترې غلا کوي او د وی تښتي، که چیرې ساحه محدوده شي پولیس له غلو سره تماس پیدا کړي غله بندیانوي، له دې پرته پولیس بندیانیږي. په همدې ډول لوبه روانه وي وروسته دندې بدلیږي.

مقررات:

- پولیس مجبور دي چې د غلو ټول حرکتونه اجراء کړي.

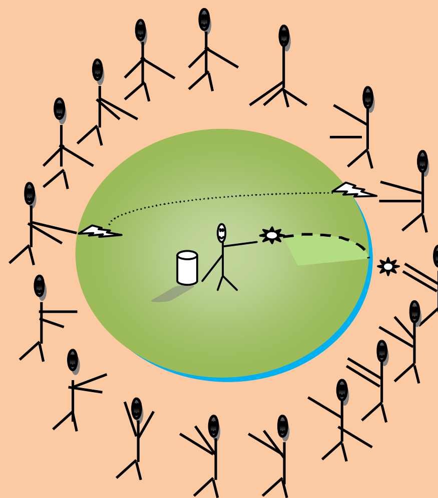
میتودیکي لارښوونې:

- د میدان ساحه د زده‌کوونکو په خوښه ټاکل کیږي.

په منه خوله لګول

موخه: ګومان او فکري قوه	
	وخت ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای:	شمېر: غیر محدود
د لوبې طریقه: زده‌کوونکي پر دوو ډلو ویشل کیږي. دوه تارونه په یوه متوازي یا یوه لرګي پورې تړل کیږي د هر تار په.. سر کې یوه منه څوړند یږي له هر ټیم څخه یو یو تن راځي په خپل ګومان او ذهني قوه سره چې لري یې غواړي چې په منه خوله ولګوي او یوه برخه تري جلا کړي، هرې ډلې چې ډېر ژر په منه خوله ولګوله لومړی مقام ګټي.	وسایل: دوه تارونه او څو منې
مقررات: منه باید څوړند وي. د زده‌کوونکو مخې ته باید منه داسې کلکه شي چې د زده‌کوونکي خولې ته برابره وي.	
میتودیکي لارښوونې: لاسونه باید شاته نیول شوي وي.	

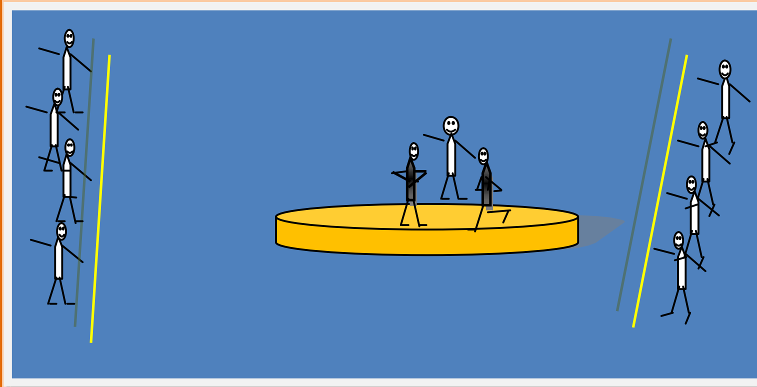
له کوټ څخه دفاع

موخه: چالاکي، پام او د وخت خوښي نه تیرول	
	وخت: ۴۵ دقیقې
د لوبې ځای: د ښوونځي میدان	شمېر:
د لوبې طریقه: ټول زده‌کوونکي یوه دایره جوړوي، یو نفر د دایرې په منځ کې دریږي د دایرې په مرکز کې یو جمناستکي لرگۍ یا یو بل شی اېښودل کیږي. هغه زده‌کوونکي چې له دایرې څخه د باندې دي کوښښ کوي چې د توپ پواسطه هغه شی ووهي خو د مرکز نفر یې دفاع کوي. هر چا چې شی وواهه همغه تن د دایرې د مرکزي تن په ځای ټاکل کیږي، پدې ډول لوبه روانه وي.  	وسایل: جمناستکي لرگۍ او یو توپ
مقررات: - زده‌کوونکي کولای شي یو بل ته د توپ پاس ورکړي. - د کپولو په صورت کې باید ژر د دایرې نفر ته پاس ورکړي.	
میتودیکي لارښوونې: - دوخت د خوښې تیربدو مخه باید ونیول شي.	

د توپ تښتول

موخه: چې په زده‌کوونکو کې د عمل، چالاکی، زیرکی او د کنجکاوی حس پیاوړی شي.	
	وقت:۴۵ دقیقه
د لوبې ځای: د ښوونځي میدان	شمېر:محدود نه دی
د لوبې ډول: دغه لوبه د یوه کورپه انګړ کې یا له یوه دیوال سره د کولو وړ ده، ټول لوبغاړې په دوو ډلو ویشل کیږي، قره کشي کیږي، د قره کشی وړونکی ټیم توپ اخلي او یو مناسب ځای ورته ټاکل کیږي. بل ټیم د دیوال شاته پټیږي، کله چې ټیم توپ پټ کړي بل ټیم ته اجازه ورکوي هغه راځي، باید توپ په دوو دقیقو کې پیدا کړي، او که چیرې یې پیدا نه کړ لوبه بایلي او مقابله ډله بریالی شمېرل کیږي، په همدې ډول لوبه روانه وي.	وسایل: د جمناستک یو لرګی او یو توپ
مقررات: - توپ باید لیري نه وي او کوچنی توپ وي چې پټ شي.	
میتودیکي لارښوونې: - توپ بدلیدای هم شي، یو کتاب،کتابچه او د ښوونځي بکس کې پټیدای شي.	

جنگي چرگ

موخه: د موازينې او قوې وده.	
	وخت:۴۵ دقيقې
د لوبې ځای:	تعداد:
د لوبې ډول: زده‌کوونکي په دوو مساوي ډلو وويشئ. يو تن له يوې ډلې څخه او بل نفر له بلې ډلې څخه په ميدان کې د رسم شوي دايرې په منځ کې ودريږي. په داسې ډول چې يوه پښه يې قات کړي وي او دواړه لاسونه يې په سينه ايښي وي وروسته کوښښ کوي چې په يو بل باندې فشار وارد کړي چې تعادل يې له منځه يوسي او د توپ په واسطه په ځمکه ولويږي او بيا له لوبې څخه خارجيږي او لوبه بايلي او څوک چې د دايرې په دننه کې خپل تعادل وساتي د لوبې ورونکی کيږي. 	وسايل: اړتيا ورته نشته
مقررات: - زده‌کوونکي دې د لاس په واسطه فشار وارد نه کړي. - کله چې له دايرې څخه ووځي لوبه بايلي.	
ميتوديکي لارښوونې: - زده‌کوونکي د ميدان دواړو خواووته په دوو صفونو کې ودريږي.	